

การปฏิบัติ กรรมฐาน

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช



การปฏิบัติ
กรรมฐาน

พระนิพนธ์
สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

การปฏิบัติกรรมฐาน

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)
การปฏิบัติกรรมฐาน.-- **พิมพ์ครั้งที่** 4.--
กรุงเทพฯ : **มหามกุฏราชวิทยาลัย**, 2551.
132 **หน้า**
1. **กรรมฐาน.**-- 2. **สมาธิ.**
I. ชื่อเรื่อง
294.3122

ISBN 974-580-946-2

พิมพ์ครั้งที่ ๔/๒๕๕๑ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พลอากาศเอก หะริน หงสกุล
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔,๐-๒๘๘๙-๒๘๓๐

คำนำ

มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีนโยบายที่จะจัดพิมพ์หนังสือทางพระพุทธศาสนาเพื่อประชาชนทุกระดับชั้นสามารถอ่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธศาสนาได้โดยง่าย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดสันติสุขแก่ชีวิต และสังคม ทั้งจะเป็นการช่วยกันดำรง และส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้สถิตสถาพรสืบไปด้วย

มหามกุฏราชวิทยาลัยได้พิจารณาเห็นว่า พระนิพนธ์เรื่องการปฏิบัติกรรมฐาน ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เหมาะสมเป็นอย่างยิ่งที่จะจัดพิมพ์เผยแพร่ตามนโยบายดังกล่าว เพราะเป็นพระนิพนธ์ที่ประกอบด้วยสารัตถะครบถ้วนสมบูรณ์ อ่านเข้าใจง่ายสำหรับผู้อ่านทุกระดับชั้น

มหามกุฏราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า พระนิพนธ์เรื่องการปฏิบัติกรรมฐานเรื่องนี้ จะเป็นแนวทางให้ท่านผู้ประสงค์จะพัฒนาจิต นำไปเป็นคู่มือฝึกกรรมฐานของตน และอบรมสั่งสอนบุคคลในครอบครัวตลอดจนผู้ใกล้ชิดต่อไป

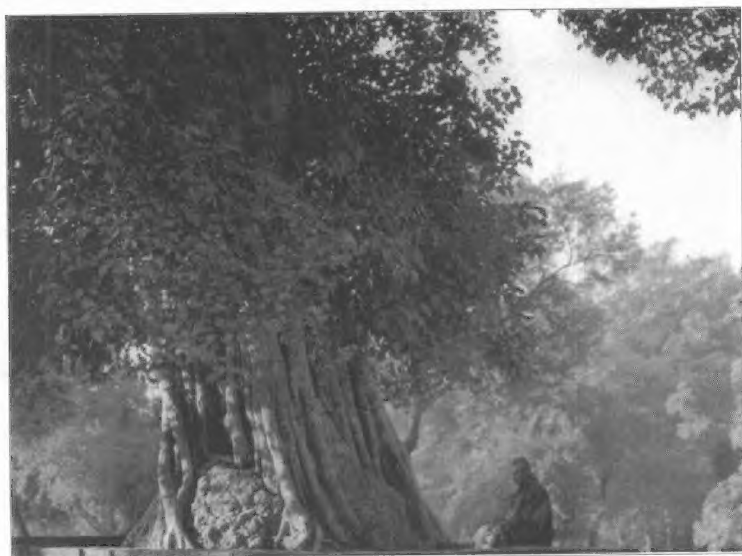
(พระมหารัชมงคลดิลก)
ผู้อำนวยการ

มหามกุฏราชวิทยาลัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์
มกราคม ๒๕๔๒

สารบาญ

การปฏิบัติ

กรรมฐาน





การปฏิบัติกรรมฐาน

ความหมายของกรรมฐาน

กรรมฐาน แปลว่า ตั้งกรรม กรรมะก็คือกรรม ฐานะที่อ่านเป็นภาษาไทยว่า ฐาน ก็แปลว่าตั้ง รวมกันเป็นกรรมฐานก็แปลว่าตั้งกรรม และคำว่าตั้ง นั้นก็แปลเป็นกลาง ๆ ถ้ามุ่งถึงที่ตั้งก็แปลว่าที่ตั้ง ถ้ามุ่งถึงกิริยาที่ทำก็แปลว่าการตั้ง จึงแปลว่าที่ตั้งกรรมก็ได้ การตั้งกรรมก็ได้ และคำว่า กรรมนั้นจะแปลว่าการงานก็ได้ เมื่อแปลว่าการงาน ก็แปลรวมกันว่า ตั้งการงานหรือที่ตั้งการงานหรือการตั้งการงาน คำนี้เป็นคำที่ชาวบ้านใช้กันมาก่อน อันหมายถึงตั้งการงานที่เป็นอาชีพต่าง ๆ เช่นว่ากสิกรรมก็เรียกว่า กสิกรรมฐาน พาณิชยกรรม ก็เรียก พาณิชย-

กรรมฐาน ก็คือว่าตั้งกรรมคือการทำนา ตั้งกรรมคือการค้า เหล่านี้เป็นต้น ทางพุทธศาสนาก็ได้นำเอาคำที่ชาวบ้านใช้ถึงการประกอบการงานอาชีพต่าง ๆ ดังกล่าวนี้มาใช้ในการปฏิบัติทำสมาธิและปัญญาว่ากรรมฐาน ก็โดยจำแนกกรรมฐานออกเป็นสอง คือหนึ่ง สมถกรรมฐาน และสอง วิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐาน ตั้งการงานคือสมถะ วิปัสสนากรรมฐาน ตั้งการงานคือวิปัสสนา

สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน ตั้งการงานคือสมถะนั้น คำว่า “สมถะ” แปลว่าสงบ หมายถึงการปฏิบัติทำจิตให้สงบ ก็คือการปฏิบัติทำสมาธิอันเป็นสิกขาที่สอง ดังที่ได้ทราบกันแล้วว่า สิกขานั้นมี ๓ คือ สีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา สิกขาข้อที่ ๒ คือจิตตสิกขา ก็หมายถึงการปฏิบัติทำสมาธิ ฉะนั้นในสิกขาที่ ๒ นี้ จึงมีคำเรียกได้ ๓ อย่างคือ **สมาธิ** อันเป็นคำเรียกทั่วไปอย่างหนึ่ง เรียกว่า **จิตตสิกขา** อย่างหนึ่ง เรียกว่า **สมถะ** ในคำว่าสมถกรรมฐานนั้นอีกอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น ในเบื้องต้นควรทำความเข้าใจโดยสังเขปถึงคำทั้ง ๓ นี้ ทั้งโดยพยัญชนะและโดยอรรถคือเนื้อความ

โดยพยัญชนะ คือถ้อยคำนั้น สมาธิก็แปลว่า ตั้งมั่น จิตตสิกขา ก็แปลว่า ศึกษาในจิต สมถะก็แปลว่าความสงบหรือ

การทำให้สงบ ดูก็เป็นคำแปลที่ต่างกัน แต่ว่าอรรถคือเนื้อความนั้นก็หมายถึงการปฏิบัติที่เป็นขั้นเดียวกัน คือสมาธินั้นก็คือการตั้งจิตมั่น คือการทำจิตให้ตั้งมั่นที่มีคำอธิบายโดยย่อว่า

จิตฺตสฺส เอกคฺคตา แปลว่า ความที่จิตมียอดเป็นอันเดียว คือมีอารมณ์เป็นอันเดียวไม่แตกไปหลายยอดคือหลายอารมณ์

จิตตสิกขา ศึกษาในจิตก็คือการปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นเช่นนั้น คือให้เป็นสมาธิ

สมถะ ที่แปลว่าการทำให้สงบก็คือการทำจิตให้สงบ อันหมายถึงว่าให้สงบจากอารมณ์ต่าง ๆ คือสละอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อจิตสงบจากอารมณ์ต่าง ๆ โดยสละอารมณ์ต่าง ๆ เสียได้ จิตก็จะรวมอยู่ในอารมณ์อันเดียว ที่มีลักษณะเป็นเอกัคคตาของจิตดังกล่าวนั้น ซึ่งเป็นสมาธิ

เพราะฉะนั้น สมาธิก็ดี จิตตสิกขาก็ดี สมถะก็ดี จึงหมายถึงการปฏิบัติทำจิตให้เป็นสมาธิ ด้วยวิธีสละอารมณ์ทั้งหลายที่มีอยู่เป็นอันมากให้เหลือเพียงอารมณ์อันเดียว ดังที่เรียกว่า เอกัคคตาของจิตนั้นดังนี้ เพราะฉะนั้น สมถกรรมฐานตั้งการงานคือสมถะ ก็ได้แก่การที่ปฏิบัติสละอารมณ์ทั้งหลายทำจิตให้สงบจากอารมณ์ทั้งหลาย ให้จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวดังที่เรียกว่าสมาธินั้น และการปฏิบัติดังนี้ก็ชื่อว่าเป็นการทำสมาธิด้วย การปฏิบัติในจิตตสิกขาด้วย การปฏิบัติทำสมถกรรมฐานด้วย

ระลึกถึงสรณะทั้ง ๓

คราวนี้ก็พึงทราบว่า ในการปฏิบัติทำสมาธิหรือจิตตสิกขา หรือสมถกรรมฐานดังกล่าวมานี้ ก็จำเป็นที่จะต้องตั้งการงาน อันหมายความว่าจะต้องจับปฏิบัติกระทำ ไม่ใช่ว่าไม่ต้องจับปฏิบัติกระทำ จิตจะเป็นสมาธิหรือเป็นสมถะขึ้นมาเอง ดั่งนี้จึงเรียกว่ากรรมฐานคือต้องตั้งการงาน อันหมายความว่าต้องจับปฏิบัติกระทำ ในการจับปฏิบัติกระทำสมถกรรมฐานนั้น ในเบื้องต้นก็ให้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะคือที่พึ่ง คือจะต้องมีสรณะเป็นเครื่องนำทางปฏิบัติ จะเรียกว่าเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติก็ได้ เพราะฉะนั้น ก็ให้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะคือที่พึ่ง อันที่จริงเมื่อนับถือพุทธศาสนา เป็นภิกษุเป็นสามเณรเป็นอุบาสกอุบาสิกา เป็นพุทธมามกะพุทธมามิกา รวมเรียกว่าพุทธ-ศาสนิกชนก็ย่อมถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะด้วยกันอยู่แล้ว แต่แม้เช่นนั้นเมื่อเริ่มที่จะปฏิบัติก็ให้ตั้งใจระลึกถึงว่า พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ ข้าพเจ้าถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ ข้าพเจ้าถึงพระธรรมเป็นสรณะ ข้าพเจ้าถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ และแม้วาระที่ ๒ วาระที่ ๓ ก็เช่นเดียวกัน เป็นการเตือนจิตให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ

สังฆานุสสติ รวมเป็น **ติสรณานุสสติ** ระลึกถึงสรณะทั้ง ๓ เพื่อให้สรณะทั้ง ๓ ตั้งอยู่ในเบื้องหน้านำจิตใจ และก็จะใช้บทสวดอย่างอื่นที่ท่านผูกไว้ต่าง ๆ ก็เป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์นั่นแหละ ตามต้องการตามถนัดของตนก็ได้ไม่ขัดข้อง ดังเช่นบทที่สวดว่า

นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ	ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พุทฺโธ เม สรณํ วรํ	พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ธมฺโม เม สรณํ วรํ	พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
สงฺโฆ เม สรณํ วรํ	พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
เอเตน สจฺจวชฺเชน	ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
โสตฺถิ เม โหตุ สพฺพทา	ขอความสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

สำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีล

เมื่อได้เตือนใจให้ระลึกถึงสรณะทั้ง ๓ ดั่งนี้แล้ว ก็ตั้งใจสำรวมกายวาจาใจให้เป็นศีลขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งเป็นศีลของกรรมฐาน แม้ว่าจะเป็นผู้ที่มีศีลอยู่ โดยเป็นภิกษุ โดยเป็นสามเณร โดยเป็นอุบาสกอุบาสิกา หรือโดยเป็นผู้ที่สมาทานศีล

หมวดใดหมวดหนึ่งหรือข้อใดข้อหนึ่งอยู่ก็ตาม หากได้เป็นผู้ที่มีศีลบริสุทธิ์อยู่โดยปรกติแล้ว ก็ย่อมเป็นอุปการะในการทำสมาธิดียิ่งขึ้น แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีศีลบกพร่องอยู่บ้าง ก็ให้ตั้งใจว่าจะกระทำคืนโทษที่บกพร่องนั้น และตั้งใจสำรวมระวังต่อไป นี้ว่าถึงศีลซึ่งได้ถือปฏิบัติอยู่ตามฐานะหรือตามที่ได้สมาทาน

คราวนี้ว่าถึงศีลของกรรมฐาน ก็คือในปัจจุบันที่จะทำกรรมฐานก็ให้สำรวมกาย วาจา ใจนี้เข้ามา ความสำรวมกายก็คือสำรวมรักษากิริยาทางกายให้สงบเรียบร้อย และก็ไม่คิดล่วงละเมิดศีลทางกายต่าง ๆ เว้นจากความคิดที่จะละเมิดศีลทางกายต่าง ๆ สำรวมวาจาก็คือทำความงดเว้นความคิดที่จะละเมิดศีลทางวาจาต่าง ๆ ไม่วิตกวิจารคือไม่ตรึกไม่ตรอง คิดจะพูดสิ่งที่ผิดต่าง ๆ สำรวมใจก็คือทำใจให้สงบจากความคิดที่เป็นการล่วงละเมิดศีลทางใจต่าง ๆ ที่เป็นไปด้วยอำนาจของความโลภ โกรธ หลง รวมใจเข้ามาให้สงบ ก็คือว่าปิดทางที่จะให้โทษต่าง ๆ เข้ามาทางใจ ซึ่งโดยปรกติ โทษเหล่านี้เมื่อจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง หรือแม้ทางใจเองบ้าง แต่เมื่อปิดกั้นทำความสำรวมระวังใจนี้เอง ไม่ให้คิดก่อโทษก่อภัยออกไป แต่ให้สงบเรียบร้อยดีอยู่ในภายใน เป็นความสำรวมกายสำรวมวาจาสำรวมใจ ก็คือสำรวมจิตนี้เอง ดั่งนี้ก็เป็นศีลขึ้นมา และความสำรวมดังกล่าวมานี้ เป็นศีลที่ไม่มีข้อ

ว่า ศีล ๕ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เป็นต้น เพราะเป็นตัว **สังวโร** คือความสำรวม และเป็นความปรกติของจิตซึ่งเป็นศีลที่มีลักษณะเป็นอันเดียว คือความที่จิตเป็นปรกติอยู่ด้วยสังวโรคือความสำรวม ก็ให้ตั้งใจทำความสำรวมให้เป็นศีลขึ้นมาในปัจจุบันอย่างนี้ของสมาธิ

เลือกข้อปฏิบัติที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิ

สรณะ และศีลนี้ รวมกันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติทำสมาธิ เพราะฉะนั้น ทุกคราวที่ปฏิบัติทำสมาธิ ก็เตือนใจให้ถึงสรณะทั้ง ๓ และก็ตั้งใจทำความสำรวมให้เป็นศีลขึ้นมาดั่งนี้ในปัจจุบัน จะมีศีลโดยฐานะหรือโดยสมาทานอยู่ก่อนก็ตาม แต่ในการปฏิบัติทุกคราวให้มีสรณะและศีลที่เป็นพื้นฐานของสมาธิดั่งนี้ และเมื่อมีทั้ง ๒ นี้แล้ว ก็เลือกข้อกรรมฐาน คือเลือกข้อปฏิบัติที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิซึ่งเรียกว่า กรรมฐานเหมือนกันซึ่งแปลว่าที่ตั้งการงาน ก็คือข้อที่จะเลือกมาสำหรับปฏิบัติทำจิตให้เป็นสมาธิ

ทำวิตกและวิจาร

เมื่อได้ข้อกรรมฐานที่จะปฏิบัติแล้ว ก็ให้เริ่มปฏิบัติโดยให้ทำ**วิตก** คือความที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ และทำ**วิจาร** คือความคอยประคองจิตให้ตั้งในอารมณ์ของสมาธินั้น ก็เป็น

อันว่าได้เริ่มปฏิบัติทำสมาธิ

วันนี้ก็ยุติการอธิบายไว้เพียงเท่านี้ก่อน ต่อไปนี้จะเริ่มฝึกนั่งขัดสมาธิกันทุกคนเป็นวิธีทำสมาธิทั่วไป ซึ่งเรียกตามภาษาบาลีว่านั่งขัดบัลลังก์ ตั้งกายตรง อย่าให้หลังค้อมและอย่าเอียงซ้ายเอียงขวาหรือเอียงหน้าเอียงหลัง ตั้งศีรษะให้ตรง มือนั้นจะวางตามสบายก็ได้ หรือจะวางให้มือขวาซ้อนมือซ้าย ให้นิ้วใหญ่ชนกันก็ได้ หรือจะวางให้ห่างอีกก็ได้ อันนี้ไม่ได้ว่าไว้เจาะจง และให้ตั้งสติจำเพาะหน้าคือรวมจิตเข้ามากำหนดอยู่ในภายใน อันหมายความว่า นำสติกลับเข้ามากำหนดอยู่ภายในกายอันนี้ ซึ่งบัดนี้กำลังนั่งอยู่ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ กำหนดเข้ามาในภายในกายอันนี้ในขอบเขตอันนี้ ไม่ให้ออกไปข้างนอก ความที่ทำสติกำหนดจิตเข้ามาภายในกายดั่งนี้ ก็จะทำให้รู้กายอันนี้ว่า บัดนี้กำลังนั่งอยู่ในอิริยาบถในอากัปกิริยาอันนี้ และก็จะกำหนดรู้ว่า กายนี้หายใจเข้าอยู่หายใจออกอยู่ เพราะฉะนั้น ก็ให้เริ่มจับทำความรู้ขึ้นทันที หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ให้ทำความรู้อยู่ที่การหายใจ หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้

การนำจิตให้เข้ามาจับทำความรู้ในภายใน คือในภายในกาย หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ ดังนี้เรียกว่าวิตก การประคองจิตให้กำหนดรู้อยู่กับการหายใจ ลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้อยู่กับลมหายใจเข้าหรือการหายใจเข้า หายใจออกก็ให้อยู่

กับลมหายใจ หรือว่าการหายใจออก ประคองจิตให้อยู่กับลมหายใจหรือการหายใจดั่งนี้เป็นวิจาร วิตกนั้นแปลกันว่าความตรึก วิจารนั้นแปลกันว่าความตรองในที่ทั่วไป ในสมาธินั้นวิตกแปลว่าการนำจิตให้เข้ามาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธินั้น วิจารก็คือการที่คอยประคองจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ หากว่าจิตออกไปเมื่อใดก็นำเข้ามาตั้งไว้ใหม่คอยประคองไว้ใหม่ จิตออกไปอีกก็นำกลับเข้ามาตั้งไว้ใหม่ประคองไว้ใหม่



อานาปานสติสมาธิขั้นที่หนึ่ง

ว่าถึงสมถะและวิปัสสนา ได้มีพระพุทธภาษิตตรัสไว้ให้ปฏิบัติเป็นอันมาก ดังเช่นที่ตรัสแสดงถึงธรรมะ ๔ ข้อหรือว่า ๔ หมวด

หมวดที่หนึ่ง ธรรมะที่พึงรู้ยิ่งเพื่อปริญญา คือความกำหนดรู้รอบคอบ ได้แก่นามและรูป

หมวดที่สอง ธรรมะที่พึงรู้ยิ่งเพื่อปหานะ คือการละ ได้แก่อวิชชาและภวตัณหา

หมวดที่สาม ธรรมะที่พึงรู้ยิ่งเพื่อสัจฉิกรณะ คือการกระทำให้แจ้ง ได้แก่วิชชาและวิมุตติ

หมวดที่สี่ ธรรมะที่พึงรู้ยิ่งเพื่อภาวนา คือการปฏิบัติทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้น ก็คือสมถะและวิปัสสนา

ธรรมะทั้ง ๔ หมวดนี้ก็คือธรรมะที่จัดเข้าในอริยสัจทั้ง ๔

ที่กล่าวแล้วนั้น ตามที่ยกเอาพระพุทธภาษิตมาแสดงนี้ก็เพื่อเป็นเครื่องยืนยันว่า พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติทั้งสอง คือทั้งสมถะและวิปัสสนา และก็ได้แสดงความหมายของกรรมฐาน ได้จับอธิบายสมถกรรมฐาน แสดงความหมายของคำว่าสมถะสมาธิและจิตตสิกขา และได้เริ่มแนะนำการปฏิบัติทำสมถกรรมฐานหรือสมาธิด้วยให้มีสรณะและศีลเป็นภาคพื้น และก็เริ่มแนะนำการทำสมาธิด้วยใช้วิตกวิจารกำหนดเข้ามาในภายใน เมื่อกำหนดเข้ามาในภายใน ก็ย่อมจะพบกายอันนี้ซึ่งเป็นของหยาบก่อน และเมื่อได้กำหนดกาย ก็ย่อมจะพบลมหายใจเข้าลมหายใจออกพร้อมกับอิริยาบถที่กำลังนั่งอยู่ ซึ่งได้ให้ฝึกหัดวิตกวิจารในลมหายใจเข้าลมหายใจออก หรือการหายใจเข้าการหายใจออก ให้จิตมาตั้งกำหนดอยู่ที่ลมหายใจหรือการหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้

อุปการธรรมในการปฏิบัติกรรมฐาน

ก่อนที่จะได้ให้คำแนะนำต่อไป จะได้แนะนำถึงธรรมะที่เป็นอุปการะในการทำกรรมฐาน ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ในสติปัฏฐาน คือ

หนึ่ง **อาตาปี** ให้มีความเพียร อันหมายความว่าให้ทำความพอใจอันเรียกว่า ฉันทะ ทำความเพียรเริ่มปฏิบัติ ดำเนินการปฏิบัติ และทำการปฏิบัติให้ก้าวหน้า มีจิตใจที่ใส่ถึงในการ

ปฏิบัติ และมีโยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย หรือมีวิมังสา ความใคร่ครวญพิจารณา คือใช้ปัญญาควบคู่ไปในการปฏิบัติ ให้รู้ทางปฏิบัติ รู้วิธีปฏิบัติ รู้เหตุคือการปฏิบัติ รู้ผลที่ได้จากการปฏิบัติทั้งฝ่ายถูกทั้งฝ่ายผิด และก็แก้ไขให้ถูกยิ่ง ๆ ขึ้นไป รวมเข้าในคำว่า "มีความเพียร"

สอง **สมฺปชาโน** มีความรู้พร้อม หรือมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวกำกับอยู่

สาม **สติมา** มีสติ คือความระลึกได้ถึงที่ตั้งของสมาธิที่กำหนดปฏิบัติอยู่ ดังเช่นระลึกได้ถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออกไม่หลงลืมไปไม่เผลอใจไปในที่อื่น และ

สี่ **วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ** กำจัดอภิชฌาคือความยินดี โทมนัสคือความยินร้ายในโลกเสีย อันหมายถึงต้องคอยดูจิตของตนเอง หากมีความยินดียินร้ายในอะไรบังเกิดขึ้นก็ให้กำจัดเสีย ตลอดถึงความยินดีความยินร้ายในการปฏิบัติเองก็ให้สงบเสีย

ข้อควรปฏิบัติอื่น ๆ

อนึ่ง ได้ตรัสสอนถึงการเข้าไปสู่สถานที่เป็นต้น ที่เป็นอุปการะในการทำกรรมฐาน คือ

หนึ่ง เข้าไปสู่ป่า สู่โคนไม้ สู่เรือนว่าง อันหมายถึงเข้าไปสู่เสนาสนะ หรือสถานที่อันสงบสงัด

สอง นั่งขัดบัลลังก์ ดั่งที่เรียกว่านั่งขัดสมาธิ และในการนั่งขัดบัลลังก์นี้ก็นิยมใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย เป็นการนั่งขัดสมาธิชั้นเดียว คือนั่งขัดสมาธิธรรมดาก็ได้ หรือนั่งขัดสมาธิดังที่เรียกว่า นั่งขัดสมาธิเพชรก็ได้ นั่งขัดสมาธิธรรมดานั้นก็เหมือนดังเช่นพระพุทธชินสีห์ในพระอุโบสถ ซึ่งเป็นพระพุทธรูปสมัยสุโขทัยทั่วไป นั่งขัดสมาธิเพชรนั้นก็เช่นพระพุทธรูปสมัยเชียงแสน ดังที่ตั้งเป็นประธานอยู่บนโต๊ะบูชาในห้องสมาธินี้ และในการนั่งขัดบัลลังก์นี้ ถ้าดูตามแบบพระพุทธรูป จะเป็นสมัยเชียงแสนขัดสมาธิเพชร หรือสมัยสุโขทัยขัดสมาธิธรรมดาก็ตาม ขัดสมาธิเป็นวงกว้าง เท้าขวาที่ทับเท้าซ้ายนั้น ตาตุ่มของเท้าทั้งสองเกือบจะชนกัน การนั่งขัดสมาธิเป็นวงกว้างแบบนี้ก็เป็นแบบโยคะของอินเดียที่ใช้อยู่ ปัจจุบันผู้บริหารกายแบบโยคะก็นั่งขัดสมาธิเป็นวงกว้างแบบพระพุทธรูปดังกล่าวนั้น และก็ให้ตั้งกายตรง ให้ศีรษะตรง อย่าให้โอนไปทางซ้ายขวา ทางหน้า ทางหลัง ส่วนมือนั้นก็ไม่ได้ว่าไว้ สังเกตดูพระพุทธรูปปางสมาธิก็ใช้มือขวาซ้อนมือซ้าย แต่ว่าจะซ้อนแค่ไหนอย่างไรก็สุดแต่ความ**สัปปายะ**ของผู้ปฏิบัติ ไม่ได้มีกำหนดไว้ ในพระสูตรที่ตรัสสอนก็ว่าให้นั่งขัดบัลลังก์และตั้งกายตรง

สาม ให้ดำรงสติเฉพาะหน้า คือให้ทำสติกำหนดเข้ามาให้รอบคอบในที่ตั้งของสมาธิ ที่เรียกว่าอารมณ์ของกรรมฐาน หรือว่ากรรมฐานซึ่งได้กำหนดที่จะปฏิบัตินั้น ดั่งที่ตรัสสอนไว้

ในพระสูตรที่ว่าในสติปัฏฐาน และก็ได้ตรัสสอนให้กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก

วิธีและขั้นตอนของการกำหนดลมหายใจ

มาถึงวิธีและขั้นตอน ของการกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ซึ่งก็จะให้คำแนะนำตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ก่อน ในเบื้องต้นก็ดังที่ให้คำแนะนำไปเมื่อวานนี้แล้วว่า มีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออก คือหายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ตรัสสอนตั้งแต่ต้นไว้ดั่งนี้ แล้วก็ตรัสจำแนกวิธีปฏิบัติต่อไปอีกว่า

หนึ่ง หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว

สอง หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น

สาม ศึกษาว่าเราจักรู้ทั่วถึงกายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษาว่าเราจักรู้ทั่วถึงกายทั้งหมดหายใจออก

สี่ ศึกษาว่าเราจักสงบระงับกายสังขารหายใจเข้า ศึกษาว่าเราจักสงบระงับกายสังขารหายใจออก ดั่งนี้

ตรัสสอนเอาไว้หากจะลำดับหัวข้อก็เป็น ๔ ดั่งนี้ เป็นพระพุทธภาษิตที่ตรัสสอนเอาไว้เองโดยตรง เพราะฉะนั้น จึงแนะนำวิธีของพระบรมครูให้ทราบไว้ก่อน และก็จะให้คำอธิบายย่อ ๆ ในข้อหนึ่งก่อน

วิธีปฏิบัติขั้นหรือชั้นที่หนึ่ง

ข้อที่หนึ่งที่ว่า **หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกยาว** ก็ให้เข้าใจว่าคำว่ายาวหรือสั้นที่กล่าวในข้อสอง ก็จะต้องมีระยะทางหายใจ จึงจะรู้ได้ว่ายาวหรือว่าสั้น คราวนี้ระยะทางหายใจของบุคคลที่ว่าด้วยหลักของสรีรวิทยานั้น ก็หายใจเข้าไปสู่ปอดและหายใจออกจากปอด แต่ว่าการปฏิบัติสมาธินี้ที่เป็นขั้นพระพุทธภาษิต ไม่ได้ให้คำอธิบายเอาไว้ละเอียดนัก จึงมานึกดูถึงความรู้สึกกันอย่างธรรมดา ซึ่งทุกคนก็คงจะได้ฟังพูดกันว่าหายใจทั่วท้องหายใจไม่ทั่วท้อง ก็คงจะหมายความว่า ถ้าอยู่ในภาวะปรกติก็หายใจกันทั่วท้อง เพราะฉะนั้น จึงเกี่ยวกับท้อง โดยที่ว่าท้องนั้นย่อมมีพองและยุบ หายใจเข้าก็พอง หายใจออกก็ยุบ และเมื่อมีการหายใจกันอย่างเต็มที่ก็แปลว่า หายใจเข้าไปถึงท้อง ท้องพอง หายใจออกจากท้องก็ท้องยุบ ก็เป็นไปอยู่โดยปรกติดั่งนี้ เพราะฉะนั้น คำว่าหายใจยาวในที่นี้ก็ควรจะทำความเข้าใจกันง่าย ๆ ว่าเป็นการหายใจโดยปรกติธรรมดาของทุกคนนี้แหละ ในที่ ๆ อยู่ในสถานที่ ๆ มีอากาศสำหรับหายใจก็เป็นปรกติ และกายก็เป็นปรกติ การหายใจก็เป็นปรกติ ก็ให้ถือว่าการหายใจที่มีลักษณะดั่งนี้ เป็นการหายใจยาว คือว่าหายใจกันอย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้น ก็ให้ทำความรู้นับตั้งแต่จับจุดที่ลมมากระทบเมื่อหายใจเข้า คือปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน จะรู้สึกว่าเมื่อหายใจเข้านั้นลมเข้ามากระทบที่นั้น และก็เข้าไปเต็มที่และทั่วท้อง

คือท้องก็พองขึ้นมา หายใจออกท้องก็ยุบลงไป แล้วมากระทบที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน หายใจเข้าก็กระทบที่ปลายจมูก หายใจออกก็กระทบที่ปลายจมูก และท้องที่พองและยุบดั่งนี้

ฝึกหัดนำใจเข้านำใจออก กับลมหายใจ

การกำหนดที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน อันเป็นที่ ๆ ลมมากระทบเมื่อเข้า และมากระทบเมื่อออก และการกำหนดที่ท้องที่พองหรือยุบเป็นสิ่งที่กำหนดได้ แต่ตอนที่ลมเข้าปอดออกจากปอดนั้น เราไม่ทราบและกำหนดไม่ถูก เพราะฉะนั้น ในการทำสมาธิก็ต้องกำหนดที่ ๆ กำหนดได้ และเมื่อกำหนดขาเข้าจากปลายจมูกลงไปถึงท้องที่พอง และขาออกจากท้องที่ยุบขึ้นมาที่ปลายจมูก ก็จำเป็นที่จะต้องมีจุดกลางที่ผ่านคือที่อุระ ก็มีจุดที่สมมติขึ้นมาอีกเหมือนกันคือที่หน้าอกข้างในสมมติเอาว่าลมก็ผ่านเข้าผ่านออก ฉะนั้น ในขั้นแรกเมื่อหายใจเข้ายาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว ลมเข้าที่กระทบปลายจมูกลงไปจนทั่วท้อง หายใจออกยาวก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว ก็ออกจากที่ท้องจนมากระทบที่ปลายจมูก เพราะฉะนั้น ในขั้นที่หนึ่งนี้จึงให้ทำความรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก หรือว่าการหายใจเข้าการหายใจออก และให้รู้ว่ายาวโดยที่เหมือนอย่างเอาความรู้ตามลมเข้า ไปกับลมหายใจเข้าจนสุดทาง และเอาความรู้ออกมา กับลมหายใจเมื่อหายใจออก ตั้งแต่สุดทางนั้นมาจนถึงต้นทางคือปลายจมูก แต่ว่าเมื่อหายใจเข้านั้น ก็เป็นอันว่า

ต้นอยู่ที่ปลายจมูก ปลายก็อยู่ปลายทาง หายใจออกนั้นปลายทางก็กลับเป็นต้น ส่วนปลายจมูกก็กลับมาเป็นปลาย ก็ให้ทำความรู้ดั่งนี้ ฝึกดังนี้ก่อน คือ

หนึ่ง หายใจเข้า ก็รู้ว่าเข้า

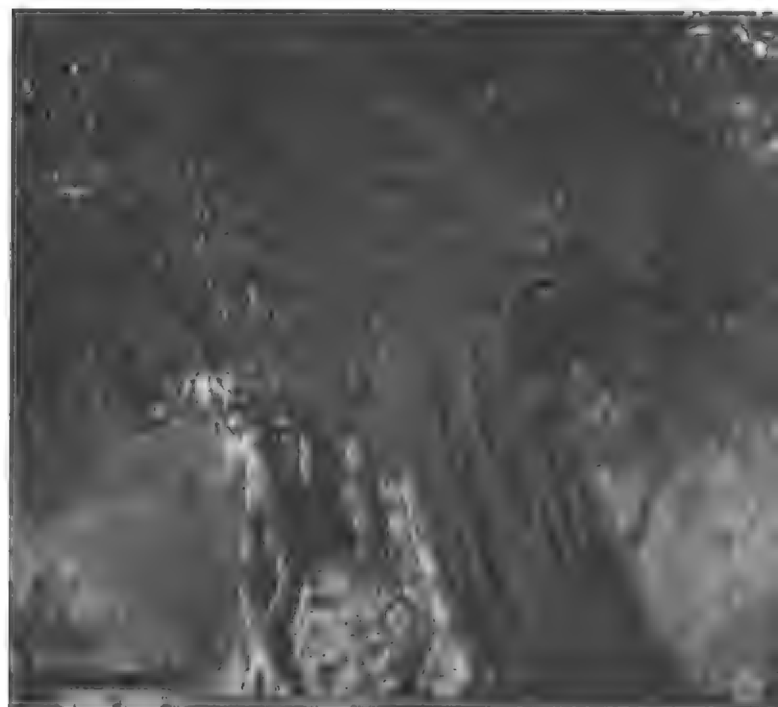
สอง รู้ว่ายาว

หายใจออกก็เหมือนกัน รู้ว่าหายใจออก รู้ว่ายาว คือรู้ว่าหายใจด้วย รู้ว่าเข้าหรือออกด้วย รู้ว่ายาวด้วย คือเป็นปรกติก็เป็นความรู้หลายอย่างเหมือนกัน ทีแรกนั้นตรัสสอนเป็นแม่บทใหญ่ไว้ว่า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก แล้วจึงตรัสสอนจำแนกออกมา ทำให้ความรู้ละเอียดขึ้นรู้หลายอย่างเข้า หายใจก็รู้ เข้าก็รู้ ยาวก็รู้ หายใจก็รู้ ออกก็รู้ ยาวก็รู้ ส่งใจตามลมเข้าไปและก็นำใจออกมากับลมหายใจ ให้จิตกำหนดอยู่กับลมหายใจดั่งนี้เรียกว่า วิตกที่แปลว่าความตรึก แต่ความตรึกในที่นี้หมายถึงว่านำจิตเข้าตั้งอยู่ในที่ตั้งของสมาธิ หรืออารมณ์ของสมาธิหรือกรรมฐานก็คือลมหายใจที่เรียกวิตก และให้มีวิจารก็แปลว่าความตรอง แต่ในที่นี้หมายถึงว่าประคองจิตให้ตั้งอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ หรือที่ตั้งของสมาธิเท่านั้น

กำหนดให้เหลือเพียงจุดเดียว

คราวนี้เมื่อหัดนำใจเข้าไปกับลมหายใจจนทั่วท้อง แล้วก็นำใจออกมากับลมหายใจจนถึงปลายจมูก หลายหนหลายเที่ยวคล้าย ๆ กับว่าสำรวจทางแล้ว ก็ฝึกทำความรู้ดังกล่าวจน

ชำนาญขึ้นพอสมควรแล้ว คราวนี้พระอาจารย์ท่านสอนให้ไม่ต้องนำใจเข้านำใจออกกับลมหายใจ เพราะการนำใจเข้านำใจออกกับลมหายใจนั้น ใจไม่ได้ตั้งอยู่บนจุดเดียวยังไม่เป็นสมาธิ เพราะฉะนั้น ก็ให้หยุดเหลือแต่จุดเดียว คล้าย ๆ กับว่าตอนที่นำใจเข้านำใจออกนั้น ใจไม่ได้หยุดนั่ง เพราะฉะนั้น เมื่อสำรวจทางดีแล้วก็ให้หยุดนั่งเสียที จะนั่งที่ไหนพระอาจารย์พุทธโฆษท่านสอนให้ใจนั่งอยู่ที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน ให้หยุดนั่งที่นั่นแห่งเดียว และก็ให้ทำความรู้ที่ลมหายใจ แม้จะนั่งที่จุดเดียวก็ย่อมรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกตลอดสายเหมือนกัน ท่านอุปมาเหมือนอย่างว่าคนที่ไกวชิงช้าให้กับคนที่นั่งในชิงช้า คนที่ไกวชิงช้านั้นก็นั่งอยู่ที่ปลายเสาชิงช้าข้างหนึ่งเท่านั้น แล้วก็ไกวชิงช้าให้แกว่งไปแกว่งมา และเมื่อตาก็ดูอยู่ที่ชิงช้า ก็ย่อมจะรู้ว่าชิงช้าแกว่งไปข้างซ้าย ชิงช้าแกว่งไปข้างขวา รู้อาการแกว่งของชิงช้าได้หมด โดยที่คนไกวชิงช้านั้นนั่งอยู่ที่แห่งเดียวคือที่โคนชิงช้านั้นเท่านั้น คนที่นั่งไกวชิงช้านั้นไม่จำเป็นที่จะต้องเดินแกว่งไปแกว่งมา หรือว่าวิ่งแกว่งไปแกว่งมากับชิงช้า นั่งอยู่ที่เดียวเท่านั้น แล้วดูก็จะรู้ว่าชิงช้าแกว่งไปอย่างใด ฉันใดก็ดีผู้ปฏิบัติก็ให้จิตนั่งที่แห่งเดียว ท่านสอนให้นั่งอยู่ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน แล้วก็ให้ดูหายใจเข้าหายใจออก หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ หายใจออกยาวก็ให้รู้ ก็คือให้รู้เป็นปรกติก่อน นี่เป็นข้อที่หนึ่ง



อานาปานสติสมาธิขั้นที่สอง

อุปการปฏิบัติในการทำกรรมฐาน

ก่อนจะกล่าวถึงลมหายใจขั้นที่ ๒ ต่อ จะแนะนำอุปการปฏิบัติเพิ่มเติมเบื้องต้นก่อน ตามที่ทรงสอนไว้ในโอวาทปาติโมกข์ คือใน พระโอวาทที่เป็นประธาน ก็มีข้อที่พึงถือว่าเป็น อุปการปฏิบัติในการทำกรรมฐาน คือ

หนึ่ง **อนูปวาโท** การไม่ว่าร้าย

สอง **อนูปฆาโต** การไม่ทำร้าย

สาม **ปาติโมกฺเข จ สํวโร** ความสำรวมในพระปาติโมกข์

สี่ **มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ** ความรู้ประมาณในภัตตาหาร

ห้า **ปนฺตญฺจ สยนาสนํ** ที่นอนที่นั่งอันสงัด

รวม ๕ ข้อ แล้วจึงตรัส **อธิจิตฺเต จ อาโยโค** การประกอบในอธิจิต การประกอบทำจิตตภาวนา การอบรมจิตในสมถะและวิปัสสนาทั้ง ๒

การไม่ว่าร้ายก็คือการสงบปาก การสงบความคิดที่จะพูดว่าร้ายใคร ๆ การไม่ทำร้ายก็คือสงบกายสงบความคิดที่จะทำร้ายใคร ๆ ความสำรวมในพระปาติโมกข์ก็คือสำรวมในข้อที่พึงสำรวมอันเป็นข้อสำคัญต่าง ๆ หมายถึงทั้งที่เป็นส่วนพระพุทธบัญญัติ ทั้งที่เป็นส่วนอินทรียสังวร ความสำรวมอินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความรู้ประมาณในภัตตาหารก็คือฉันอาหารพอประมาณ ที่นอนที่นั่งอันสงัดก็คือที่ ๆ สงบสงัด

กังวลที่เป็นเครื่องขัดขวางการปฏิบัติ

อนึ่ง ในวิสุทธิมรรคได้แสดงถึงกังวลที่เป็นเครื่องขัดขวางการปฏิบัติอบรมจิตตั้งต้นแต่การทำสมถกรรมฐานไว้ ๑๐ ประการ คือกังวลเกี่ยวกับอาวาสคือที่อยู่ กังวลเกี่ยวกับตระกูลที่เกี่ยวข้อง กังวลเกี่ยวกับลาภคือสิ่งที่ได้หรือสิ่งที่จะพึงได้ต่าง ๆ กังวลเกี่ยวกับหมู่คณะ กังวลเกี่ยวกับกรรมคือการงาน กังวลเกี่ยวกับการเดินทาง กังวลเกี่ยวกับญาติพี่น้อง กังวลเกี่ยวกับอาพาธความป่วยไข้ กังวลเกี่ยวกับการเล่าเรียนศึกษาพระคัมภีร์ กังวลเกี่ยวกับฤทธิ์คือที่มีอำนาจจิตพิเศษบางอย่าง

ก็กังวลเกี่ยวกับอำนาจพิเศษเหล่านี้ เมื่อมีกังวลเหล่านี้บังเกิดขึ้น ก็ทำให้ไม่อาจจะปฏิบัติกรรมฐานได้สะดวก จึงต้องตัดกังวลทั้งหลายเสีย

วิธีปฏิบัติชั้นที่สอง

ต่อไปนี้จะได้ว่าถึงขั้นที่สอง **คือหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น** ได้กล่าวแล้วว่า หายใจเข้ายาวหายใจออกยาวนั้นก็พึงเข้าใจง่าย ๆ ว่า คือการหายใจที่เป็นไปโดยปรกติ เป็นการหายใจทั่วท้องดั่งที่ได้กล่าวแล้ว มาถึงข้อนี้หายใจเข้าสั้นหายใจออกสั้น ก็หมายความว่า มีระยะเส้นทางของการหายใจ และระยะเวลาของการหายใจเข้าก็ดีออกก็ดี สั้นกว่าที่เป็นไปยาวโดยปรกตินั้น การหายใจสั้นนี้เกิดขึ้นจากความสงบยิ่งขึ้นไปกว่าปรกติ เมื่อกายและจิตสงบยิ่งขึ้นไปกว่าปรกติ การหายใจก็สั้นเข้าซึ่งเป็นไปเอง เมื่อขณะที่การหายใจยาวเป็นปรกติก็จะรู้สึกว่าหายใจเข้าทั่วท้อง หายใจออกก็เช่นเดียวกัน แต่เมื่อการหายใจสั้นเข้า หากสังเกตก็จะรู้สึกว่าเหมือนอย่างไม่ถึงทั่วท้อง อาการที่ท้องพองและยุบก็จะน้อยเข้า จนถึงกับเหมือนว่าไม่มีอาการพองและยุบ คล้าย ๆ กับว่าหายใจเข้าก็ลงไปไม่ถึงท้อง หายใจออกก็ตั้งต้นไม่ถึงท้อง คล้าย ๆ กับว่าเข้าไปแค่ในอุระคือทรวงอก และออกจากอุระ

คือทรวงอก ก็คล้าย ๆ กับเข้าไปถึงปอด และออกมาจากปอดนั่นแหละ นี้ละเอียดเข้า และเมื่อละเอียดเข้าอีกก็จะรู้สึกว่าหายใจเข้าก็เข้าไม่ถึงทรวงอกข้างใน หายใจออกก็ไม่ได้ออกจากทรวงอกข้างใน คล้ายกับว่าเข้าออกอยู่แค่ปลายจมูกเท่านั้น และเมื่อสงบเข้าไปอีก ก็เหมือนกับว่าไม่หายใจเอาเสียเลย คือแผ่ว ๆ คล้ายกับไม่มี มาถึงขั้นนี้ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติตกใจว่าจะตายหรือหยุดหายใจ แต่อันที่จริงนั้นไม่ใช่ว่าไม่หายใจ ถ้าใครได้ละเอียดถึงขั้นนั้นก็ไม่ต้องตกใจ ยังหายใจอยู่แต่ว่าละเอียดมาก

การหายใจที่สั้นเกิดจากความสงบ

เมื่อมีความสงบมากลมหายใจก็ละเอียดมาก เป็นไปตามความสงบของกายและจิต และก็จะไม่รู้สึกว่าอึดอัดเหมือนอย่างหายใจไม่ออก เช่นเป็นหวัด หรือว่ากลั้นลมหายใจ หายใจขัด ส่วนการหายใจสั้นคือละเอียดจนรู้สึกเหมือนอย่างไม่หายใจนี้ ไม่ใช่ว่าหายใจขัด หรือว่ากลั้นลมหายใจ หรือเหมือนอย่างจมน้ำหายใจไม่ออก ไม่ใช่อย่างนั้น แต่เป็นการหายใจอย่างละเอียดมากจึงไม่อึดอัด แต่ว่าโปร่งสบาย เพราะฉะนั้น ในทางปฏิบัติ ลมหายใจที่สั้นการหายใจที่สั้นจึงเกิดจากความสงบ เมื่อความสงบของกายและจิตมากเท่าใด การหายใจก็ละเอียดมาก

เท่านั้น ดังที่เรียกว่าสั้น

อีกอย่างหนึ่ง หายใจยาวหรือหายใจสั้นนั้น เกิดได้จากการตั้งใจทำให้ยาวหรือให้สั้น เหมือนอย่างเช่นการหัดปฏิบัติทางโยคะ ถ้าต้องการจะทำให้หายใจยาว ก็หายใจให้ยาวมากเท่าที่จะยาวได้ คือแปลว่าตั้งต้นหายใจเข้าก็เหมือนอย่างว่ายืดตัวขึ้นไป หายใจลงไปจนถึงสุดท้องให้ยาวที่สุด แล้วอาจจะหยุด กลั้นไว้สักหน่อยหนึ่ง แล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนออกจนกว่าจะถึงปลายจมูกก็ให้ยาวที่สุด ดั่งนี้เป็นการที่ตั้งใจจะทำให้ยาวก็ทำได้ คราวนี้เมื่อต้องการจะทำให้สั้น เมื่อหายใจเข้าก็ให้เข้าไปเร็วเข้า หายใจออกก็ให้ออกเร็วเข้ากว่าที่ทำให้ยาวนั้น จนถึงให้สั้นมาก และก็ได้มีการคิดนับ เช่นว่าเมื่อหายใจเข้าตั้งต้นที่ปลายจมูก แล้วค่อย ๆ นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ก็เป็นอันถึงสุดท้อง ออกก็เช่นเดียวกัน จากสุดท้องขึ้นมาก็นับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ จนถึงออกที่ปลายจมูก เข้านับ ๙ ออกนับ ๙ ดั่งนี้เป็นการหัดทำการหายใจให้ยาว คราวนี้หัดทำให้สั้น เข้านับ ๑ ถึง ๖ ออกนับ ๑ ถึง ๖ ทำให้สั้นเข้าไปอีก เข้านับ ๑ ถึง ๓ ออกนับ ๑ ถึง ๓ ก็เป็นการหัดแบบโยคะที่ฝึกกันอยู่ ก็ลองหัดทำดูให้ยาวก็ได้ให้สั้นก็ได้ ในการปฏิบัติเบื้องต้นจะหัดลองวิธีนี้บ้างก็ได้ และก็ถือว่าเป็นการบริหาร

ร่างกายอย่างหนึ่ง แต่ว่าสำหรับสมาธิทางพุทธศาสนานั้นต้องการใช้สติกำหนดรู้การหายใจลมหายใจที่เป็นไปโดยปรกตินี้ โดยไม่ต้องไปทำให้ยาวหรือให้สั้น และเมื่อสงบเข้าสงบเข้า ก็สั้นเข้ามาเองแบบที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ

การใช้วิธีนับ

ได้มีพระอาจารย์ทั้งหลายได้สอนวิธีช่วยในการกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ไว้ต่าง ๆ เช่นท่านอาจารย์พุทธโฆษผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรคสอนให้นับช่วย หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๒ เรื่อยไปจนถึง ๕-๕ แล้วก็กลับใหม่ หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เรื่อยไปจนถึง ๖-๖ แล้วก็กลับใหม่เป็น ๑-๑ เรื่อยไปจนถึง ๗-๗ กลับใหม่ ๑-๑ ไปจนถึง ๘-๘ กลับใหม่ ๑-๑ ไปจนถึง ๙-๙ กลับใหม่ ๑-๑ ไปจนถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับใหม่ ๑-๑ ไปจนถึง ๕-๕ แล้วก็กลับไปกลับมาดั่งนี้เพิ่มทีละ ๑ จนถึง ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับมา ๑-๑ จนถึง ๕-๕ แปลความว่าไม่ให้สั้นกว่า ๑-๑ ถึง ๕-๕ และไม่ให้ยาวกว่า ๑-๑ ถึง ๑๐-๑๐ ทั้งนี้ท่านแสดงว่าถ้านับน้อยไปก็ทำให้คับแคบ มากไปก็จะทำให้ฟุ้งซ่าน ดั่งนี้เรียกว่านับช้า เมื่อจิตสงบพอสมควรแล้วก็ให้เลิกนับช้า มานับเร็วคือไม่ต้องนับคู่ คือหายใจเข้า ๑ หายใจออก ๒ หายใจเข้า

๓ หายใจออก ๔ เรื่อยไปดั่งนี้แทน และเมื่อจิตสงบได้ที่ ไม่ต้องอาศัยนับก็เลิกนับ โดยท่านเปรียบเทียบเหมือนอย่างว่า จิตที่เริ่มปฏิบัตินั้นเป็นจิตที่ฟุ้งซ่านมาก ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกอย่างเดียวจะไม่พอ เมื่อใช้นับช่วยด้วยก็จะเป็นการหยุดจิตจากความฟุ้งซ่าน ให้มากำหนดลมหายใจเข้าออกได้ดีขึ้น เหมือนอย่างการพายเรือ ถ้าน้ำเชี่ยวมากก็พายไม่พอต้องใช้ถ่อยัน ครั้นพ้นจากกระแสน้ำเชี่ยวแล้ว ก็ไม่ต้องใช้ถ่อ พายไปตามปรกติ ฉันใดก็ดี จิตที่ฟุ้งซานต้องใช้ถ่อช่วยก็คือการนับ แต่เมื่อจิตสงบก็ไม่ต้องใช้ถ่อคือไม่ต้องใช้นับ

วิธีรวมจิตอย่างอื่น

อีกทางหนึ่ง พระอาจารย์ก็สอนให้ใช้พุทโธ คือนับหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ ก็สั้นดี ไม่กังวลอะไรมาก ก็ใช้ในขณะที่จิตฟุ้งมากต้องการประคับประคอง แต่เมื่อจิตสงบประคองตัวเองได้ดีแล้วก็ไม่ต้องใช้ หรือไม่ต้องว่าพุทโธ กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ทำความรู้อยู่เท่านั้น และยังมีอีกหลายสำนักที่สอนวิธีต่าง ๆ กำหนดจุดหายใจเข้าหายใจออก ดังเช่นท่านอาจารย์พุทธโฆษเองก็สอนให้กำหนด ๓ จุด หายใจเข้าก็จุดที่หนึ่งคือปลายจมูก จุดที่สองก็อุระ จุดที่สามก็นาภี หายใจออก จุดที่หนึ่งก็นาภี จุดที่สองก็อุระ จุดที่สามก็ปลาย

จมูก รวม ๓ จุดที่อธิบายไปแล้ว แต่ว่าจะต้องส่งจิตเข้าส่งจิตออก เมื่อส่งจิตเข้าส่งจิตออกพอสมควรแล้ว ก็เหลือจุดเดียว ทิ้งเสีย ๒ จุด คือเหลือที่ปลายจมูก ที่มีอุปมาเหมือนอย่างคนไกวชิงช้าที่แสดงแล้วนั้น ก็ให้จิตนั่งที่จุดเดียวก็จะรู้ทั้งหมด แต่บางสำนักบางอาจารย์ก็ให้กำหนดนาภีที่พองหรือยุบ บางอาจารย์ก็ให้กำหนดที่อุระ ก็แปลว่าให้เหลือเพียงจุดเดียว บางอาจารย์ก็เพิ่มเติมให้เป็นหลายจุด ก็เป็นการสร้างจุดต่าง ๆ ขึ้นให้จิตกำหนด จิตก็มากังวลกับจุดเหล่านี้ ก็ไม่ฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น จึงเป็นเหมือนถ่อค้ำยันเช่นเดียวกัน กำหนดจุดมากก็เหมือนอย่างว่า หลาย ๆ คน หลาย ๆ ถ่อค้ำยันกันมากขึ้น แต่การจะใช้อย่างไรนั้นสุดแต่อัธยาศัยของบุคคล จะใช้นับอย่างท่านพุทธโฆษสอน หรือจะใช้พุทโธช่วยก็ไม่ขัดข้อง เป็นวิธีที่จะทำจิตให้รวมเข้ามาเท่านั้นแต่ข้อสำคัญนั้นต้องไม่ทิ้งลมหายใจเข้าลมหายใจออก จึงจะเป็น**อานาปานสติสมาธิ** และในการกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั้น อันที่จริงก็มีภาระอยู่มากเหมือนกัน เช่นว่ารู้ลมหายใจ รู้ว่าเข้า รู้ว่าออก รู้ว่ายาว รู้ว่าสั้น ก็เรียกว่าแม้ในเรื่องลมอย่างเดียว เมื่อรวมใจเข้ามาให้รู้ละเอียด ก็ต้องรู้หลายอย่างอยู่แล้ว รวมใจเข้ามาให้กำหนดรู้อยู่ในภายใน แล้วก็ให้อาศัยวิตก อาศัยวิจารดังที่กล่าวมาแล้ว คือนำจิตเข้ามาสู่

อารมณ์ของสมาธิ ให้เข้ามาตั้งอยู่ก็เป็นวิตก ประคองไว้ก็เป็นวิจาร ก็ให้เป็นวิตกวิจารอยู่ในอารมณ์ของสมาธินี้ จิตออกไปก็ให้นำกลับมาตั้งไว้ใหม่



อานาปานสติสมาธิขั้นที่สาม

ขั้นที่สาม **ศึกษาว่าเราจักรู้ทั่วถึงกายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษาว่าเราจักรู้ทั่วถึงกายทั้งหมดหายใจออก** วันนี้จะอธิบายถึงขั้นที่สามในการปฏิบัติ คำว่า กายทั้งหมดมาจากภาษาบาลีว่า สพฺพกาย สพฺพ ก็แปลว่าทั้งหมด กาย ก็แปลว่ากาย ทั้ง ๒ คำรวมกันแปลทับศัพท์ได้ว่า สรรพกาย คำว่ากายนั้นตามศัพท์แปลว่าหมู่หรือแปลว่ากอง มีคำใช้ในภาษาคำพูดธรรมดา เช่นพลกายแปลวากองแห่งพลหรือกองแห่งกำลัง แต่ก็มีใช้จำเพาะที่เป็นส่วนรูปอันเป็นวัตถุก็มี เช่นในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ข้อแรกกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณากายหมายเอาเฉพาะรูปกาย คือกายที่เป็นส่วนรูปอันเป็นวัตถุ แต่ว่า

เมื่อมุ่งถึงคำแปลว่าหมู่หรือกอง ก็เป็นคำกลาง ๆ เป็นหมู่หรือกองของอะไรก็ได้ ฉะนั้น ท่านพระอาจารย์แต่เดิมมาจึงให้คำอธิบายคำว่ากายในที่นี้ว่ามี ๒ อย่าง คือ รูปกายอย่างหนึ่งและนามกายอย่างหนึ่ง

รูปกาย

รูปกาย แปลว่ากองแห่งรูป ก็หมายถึงรูปที่เป็นส่วนวัตถุที่แบ่งออกเป็น ๒ อีกเหมือนกัน คือมหาภูตรูปอย่างหนึ่งอุปาทายรูปอีกอย่างหนึ่ง มหาภูตรูปแปลว่ารูปที่เป็นใหญ่ ก็หมายถึงส่วนที่เป็นธาตุทั้ง ๔ คือส่วนที่แข้นแข็งก็เป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบเหลวไหลก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ สิ่งที่อบอุ่นรุ่มร้อนก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ สิ่งที่พัดไหวเคลื่อนไหวได้ก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม บรรดาที่มีอยู่ในกายอันนี้ เมื่อมุ่งถึงภูตใหญ่คือที่เป็นส่วนใหญ่ ๆ ดังนี้ก็เรียกว่า มหาภูตรูป ซึ่งมีอยู่ ๔ ก็คือธาตุ ๔ ดังกล่าว เมื่อจำแนกปลีกย่อยออกไปซึ่งมหาภูตรูปทั้ง ๔ เหล่านี้เป็นส่วนเล็กส่วนน้อยต่าง ๆ ซึ่งก็อาศัยอยู่เกาะเกี่ยวอยู่กับมหาภูตรูปทั้ง ๔ นั้น ก็เรียกว่าอุปา-ทายรูป แปลว่ารูปอาศัย ซึ่งท่านก็จำแนกเอาไว้มาก เป็นต้นว่าประสาททั้ง ๕ เช่น จักขุประสาท ประสาทตา โสตประสาท

ประสาทหู ฆานประสาท ประสาทจมูก ชิวหาประสาท ประสาทลิ้น กายประสาท ประสาทกาย และอื่น ๆ ซึ่งก็ล้วนอาศัยอยู่กับมหาภูตรูปทั้ง ๔ นั้น แต่ว่าแบ่งให้ละเอียดออกไป ก็เป็นอุปาทายรูป ฉะนั้น คำว่ากายทั้งหมดข้อแรกจึงหมายถึงรูปกาย กายที่เป็นส่วนรูปดังกล่าว

นามกาย

อีกอย่างหนึ่งก็คือ นามกาย กายคือหมู่แห่งนาม อันหมายถึงอาการของจิตต่าง ๆ ที่มิใช่รูป เป็นต้นว่า เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ คือการกระทำไว้ในใจ และที่เรียกว่าจิตตสังขาร เครื่องปรุงจิตอันเป็นอาการของจิตต่าง ๆ ทั้งหมด ก็รวมเรียกว่านามกาย แปลว่าหมู่แห่งนาม

พิจารณาให้รู้จักกายทั้งหมด

อนึ่ง รูปกาย หมู่แห่งรูปที่กล่าวเป็นข้อแรกนั้น ก็นับรวมถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออก นับรวมถึงนิมิตก็คือส่วนนั้น ๆ ที่เป็นที่กำหนดหมายของจิต และทุก ๆ อย่างที่เกี่ยวเนื่องกับรูปทั้งหมด คำว่า สรรพกาย กายทั้งปวงจึงหมายถึงรูปกายและนามกายทั้งหมดดังกล่าว รู้ทั่วถึงกายทั้งหมด ก็คือรู้ทั่วถึง

รูปกายและนามกายทั้งหมด ศึกษาว่าเราจักรู้กายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษาว่าเราจักรู้กายทั้งหมดหายใจออก ก็คือทำการศึกษาอันหมายความว่า ทำการพิจารณากำหนดให้รู้จักกายทั้งหมดว่านี่เป็นรูปกาย นี่เป็นนามกายที่ตนเอง และก็ทำความตั้งใจไว้ว่าทุกขณะที่จักหายใจเข้าจักหายใจออก ก็ให้รู้ทั่วถึงกายทั้งหมดนี้ไปพร้อมกับการหายใจเข้าการหายใจออก เริ่มตั้งแต่ตั้งใจเอาไว้ก่อน และเมื่อทำการหายใจเข้าทำการหายใจออกจริง ๆ ในปัจจุบันก็ให้รู้ทั่วถึงกายทั้งหมดนี้ไปด้วย ให้ตั้งใจเอาไว้ก่อน และในขณะที่หายใจเข้าหายใจออก ก็ให้รู้กายทั้งหมดไปด้วยจริง ๆ

ทำความรู้ทั่วถึงกายทั้งหมด

ทำไมจึงต้องใช้คำว่า "ศึกษา" ในข้อนี้ ก็โดยที่การจะรู้ทั่วถึงกายทั้งหมดพร้อมกับการหายใจเข้าหายใจออกดังกล่าวได้นั้นต้องมีการศึกษา คือตั้งใจสำเหนียกกำหนด และตั้งใจปฏิบัติกระทำเริ่มตั้งแต่ตั้งใจเอาไว้ก่อนดังกล่าว และก็จะต้องทำความรู้จักรูปกายนามกายเตรียมเอาไว้ และก็จะต้องทำการทดสอบปฏิบัติว่า เมื่อหายใจเข้าเมื่อหายใจออกนั้น จะทำความรู้ทั่วถึงกายทั้งหมดด้วยได้หรือไม่ ตกหล่นที่ไหนบ้าง ผิดพลาดที่ไหน

บ้าง แล้วก็ปฏิบัติแก้ไข เพื่อให้กระทำความรู้ทั่วถึงสมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป เมื่อเป็นดั่งนี้ความรู้ทั่วถึงกายทั้งหมดนั้น ก็จะทำได้มากขึ้น บริบูรณ์ขึ้นไปโดยลำดับจนถึงบริบูรณ์เต็มที่ หายใจเข้าก็รู้ทั่วถึงกายทั้งหมดไปด้วย หายใจออกก็รู้ทั่วถึงกายทั้งหมดไปด้วย

ปฏิบัติสืบเนื่องจากชั้นที่หนึ่งและชั้นที่สอง

คราวนี้ก็มีปัญหาว่า การปฏิบัตินั้นจะทำอย่างไร และจะเป็นข้อปฏิบัติที่สืบเนื่องจากชั้นที่หนึ่งชั้นที่สองดังกล่าวนั้น หรือว่าจะต้องตั้งต้นกันใหม่อย่างไร ก็ตอบได้ว่าการปฏิบัตินั้นไม่ต้องตั้งต้นกันใหม่ แต่เป็นการปฏิบัติที่สืบเนื่องมาจากชั้นที่หนึ่งชั้นที่สอง เป็นแต่เพียงว่าในการปฏิบัติชั้นที่หนึ่งชั้นที่สองนั้น มุ่งให้รู้การหายใจเข้าการหายใจออก มุ่งให้รู้ว่ายาวหรือสั้นเท่านั้น และเมื่อปฏิบัติในชั้นที่หนึ่ง จิตก็ย่อมรวมเข้ามาเป็นสมาธิเป็นขั้นที่หนึ่ง เพราะว่าเมื่อสติที่ตั้งกำหนดเป็นวิตกเป็นวิจารอยู่ที่ลมหายใจ หรือว่าการหายใจเข้าและออก ที่ว่าเป็นวิตกก็คือว่านำจิตเข้ามาตั้งให้กำหนดอยู่ เป็นวิจารก็คือว่าประคองจิตให้ตั้งอยู่ที่ลมหายใจ หรือการหายใจเข้าหรือออก ซึ่งในขั้นปรกติ

ธรรมดา ก็เรียกว่ายาวก่อน คือเป็นการหายใจโดยปรกติธรรมดา ก็เอาเป็นว่ายาว คราวนี้เมื่อจิตเป็นสมาธิคือตั้งกำหนดอยู่ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ และก็รู้ว่ายาวก็จะก้าวขึ้นมาสู่ชั้นที่สองซึ่งเป็นไปเอง คือว่าเมื่อจิตเป็นสมาธิ จิตก็จะละเอียดเข้า เมื่อจิตละเอียดเข้า กายก็ละเอียดเข้า การหายใจก็ละเอียดเข้า ก็ปรากฏเป็นการหายใจที่ละเอียด ก็คือว่าสั้นเข้า เมื่อเป็นดั่งนี้ จิตที่เป็นสมาธิมีวิตกมีวิจารดังกล่าว อยู่กับการหายใจลมหายใจที่สั้นเข้านั้น ก็ย่อมรู้ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ และก็รู้ว่าสั้นคือว่าละเอียดเข้า เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็จะก้าวขึ้นสู่ชั้นที่สาม คือว่าจะรู้ทั่วถึงกายทั้งหมด

ในการปฏิบัติ ๒ ชั้นแรกนั้น ยังไม่ต้องการให้รู้มากยิ่งไปกว่าว่า หายใจเข้าหายใจออกยาว หายใจเข้าหายใจออกสั้นแปลว่าให้รู้หลวม ๆ ยังไม่กระชับจิตมากนัก คล้าย ๆ กับว่าผูกจิตไว้อย่างหลวม ๆ ยังไม่รัดแน่นมากนัก เพราะว่าในการเริ่มต้นนั้นจะรัดแน่นมากก็เป็นการยาก จิตที่ยังไม่เคยปรารภปฏิบัติก็เป็นจิตที่เที่ยวไปในอารมณ์ตามสบาย ฉะนั้น เมื่อเริ่มมาจับปฏิบัติตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ก็คล้าย ๆ กับว่าผูกจิตเอาไว้ ฉะนั้น จะผูกให้ตั้งที่เดียวก็เป็นการยาก ต้องผูกไว้หลวม ๆ ก่อน เหมือนอย่างว่าลูกวัวที่ยังไม่ได้หัดผูก เมื่อ

จะจับลูกวัวมาผูกให้ติดกับหลัก หากว่าจะผูกมัดลูกวัวไว้กับหลักให้แน่นเขม็ง ตั้งแต่ในขั้นแรกทีเดียว ก็ย่อมจะอึดอัด จึงต้องผูกหลวม ๆ ไว้ก่อน คือต้องหย่อนเชือกไปให้ไกลหลัก เอาเชือกข้างหนึ่งผูกไว้กับหลัก อีกข้างหนึ่งผูกไว้กับลูกวัว เมื่อเป็นเช่นนี้ ลูกวัวก็จะวิ่งแต่จะวิ่งไม่ได้ไกล วิ่งวนอยู่กับหลักนี้แหละ ก็เหมือนอย่างจิตเมื่อเริ่มผูกทีแรก ก็เหมือนกับผูกด้วยเชือกคือสติ ไว้กับหลักก็คืออารมณ์ของสมาธิ ผูกหลวม ๆ ก่อน คือเพียงให้รู้ว่าหายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ แม้ว่าจิตจะวิ่งก็วิ่งให้อยู่ภายในระยะของเชือกคือสติที่ผูกไว้นี้

คราวนี้เมื่อชินเข้า ก็ให้จิตศึกษาทำความรู้ให้มากยิ่งขึ้นมากยิ่งขึ้นกว่าที่รู้เพียงว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นเท่านั้น แต่ว่าให้รู้กายทั้งหมด ก็คือว่าเมื่อจิตรวมเข้ามาถึงชั้นที่สองอันจะก้าวขึ้นมาสู่ชั้นที่สามนี้ ก็ตั้งใจสำรวจตรวจตราดูกายทั้งหมด ตรวจตราดูรูปกาย เช่นในบัดนี้ก็ตรวจตราดูว่า รูปกายของเรากำลังนั่งอยู่ในอิริยาบถนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ ให้เหมือนอย่างว่ารูปกายของตนเองทั้งหมดนี้ปรากฏเป็นภาพขึ้นในจิต เห็นตนเองนั่งอยู่อย่างนี้ และก็ทำ

ความรู้ว่ารูปกายทั้งหมดนี้ก็เป็นมหาภูตรูปส่วนหนึ่ง อุปาทายรูปส่วนหนึ่ง ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็รวมอยู่ เพราะว่าลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็เป็นวาโยธาตุ คือเป็นมหาภูตรูปที่ ๔ นั้นนั่นเอง

นิมิตของสมาธิ

เพราะฉะนั้น ก็ให้ทำความรู้จักว่าการหายใจเข้าการหายใจออกนี้ ก็รวมอยู่ในรูปกายและนิมิตของสมาธิของตน คือว่าเมื่อทำสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกมาในขั้นที่หนึ่งขั้นที่สองโดยลำดับนั้น ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเองกับกายที่ลมหายใจมากระทบ คือริมฝีปากเบื้องบนหรือปลายจมูก ริมฝีปากเบื้องบนหรือปลายจมูกเป็นที่ที่ลมมากระทบ ลมที่เป็นวาโยธาตุมากระทบ ก็กระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนนี้ ฉะนั้น เมื่อตั้งจิตกำหนดอยู่ตรงนี้ คือปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนนี้ ก็ชื่อว่าเป็นนิมิต นิมิตในที่นี้แปลว่าที่กำหนดหมายของจิต ก็ให้รู้จักว่าแม้สิ่งนี้ก็เป็นกาย และคราวนี้พระอาจารย์ในต่อมา ท่านก็สอนให้ส่งจิตตามเข้าไปดูถึงสุดทางของลม คือผ่านอุระแล้วก็เลื่อนไปถึงนาภีที่พองหรือยุบ ให้กำหนดว่าทางเดินของลมนั้น จุดแรกเมื่อเข้าก็คือปลายจมูก ผ่านอุระเป็นจุด

ที่สอง ถึงนาภีเป็นจุดที่สาม เมื่อออกก็นาภีเป็นจุดที่หนึ่ง ผ่านอุระเป็นจุดที่สอง ปลายจมูกเป็นจุดที่สาม ดังที่ได้กล่าวอธิบายไว้ในวันแรกในข้อที่ต้องการอธิบายว่า ที่ว่ายาวนั้นก็จะต้องมีระยะทางของลมกับระยะเดินของลม แล้วคราวนี้ท่านก็สอนให้รู้ว่า นี้เป็นกายทั้งหมด แล้วก็ให้เว้นเสีย ๒ จุดเหลือเพียงจุดเดียว ซึ่งท่านอาจารย์พุทธโฆษท่านให้เหลือปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนจุดเดียว เพราะเป็นจุดที่ลมมากระทบจริง ๆ พบวาโยธาตุที่เป็นโผฏฐัพพะ และกายที่มากระทบได้จริง ๆ ก็ดังที่ได้อธิบายแล้วเช่นกัน แต่ที่กล่าวซ้ำอีกในที่นี้ ก็เพื่อให้ทราบว่าท่านมาอธิบายไว้ในขั้นที่สามนี้ เป็นการหัดให้รู้จักรูปกาย และก็ให้รู้จักนามกาย คือให้รู้จักว่าจิตเป็นอย่างไรในขณะที่ทำสมาธินี้ เวทนา สัญญา ผัสสะ มนสิการ และอาการของจิตทั้งหลาย ก็ย่อมมารวมอยู่ที่การหายใจเข้าการหายใจออก ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เพราะว่าใช้ลมหายใจเป็นกรรมฐานหรือว่าเป็นอารมณ์ของสมาธิ

ฉะนั้น ก็ให้ทำความรู้ว่า จิตของตนทั้งหมดนั้นหมายถึงอาการของจิตทั้งหมดนั้น หรือว่าพูดง่าย ๆ ว่า จิตใจทั้งหมดนั้นก็มารวมกำหนดกันอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิข้อนี้ ก็ให้เห็นจิตของตนว่าเป็นอย่างนี้ ถ้าจิตออกไปข้างนอกก็ให้รู้ และให้นำจิต

กลับเข้ามาข้างใน รวมสั้นเข้ามาก็คือว่า ให้รู้จักวิตกวิจารดังที่กล่าวมาแล้ว ว่าบัดนี้กำลังวิตกวิจารอยู่กับอะไร เมื่อวิตกวิจารอยู่กับอารมณ์ของสมาธิก็ให้รู้ ออกไปก็ให้รู้ ทำความกำหนดรู้ให้ชัดขึ้น ก็เป็นอันว่าหัดให้รู้จักกายและใจ หรือกายและจิต หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่ารูปกายนามกายทั้งหมด พร้อมกับการหายใจเข้าการหายใจออก ทำความตั้งใจไว้ดั่งนี้ หายใจเข้าหายใจออกก็ให้รู้กายทั้งหมดไปพร้อมกัน คล้าย ๆ กับว่ามองเห็นตัวของตนทั้งหมด คือรูปและนามทั้งหมด หรือกายและใจทั้งหมดนี้ นั่งอยู่ในจิตของตนเอง มองเห็นอัตภาพทั้งหมดนี้ของตัวเอง ก็คือรูปนามทั้งหมดนี้ของตัวเอง มองเห็นตัวเองกำลังนั่งหายใจเข้าหายใจออกอยู่ในจิตของตัวเอง คล้าย ๆ อย่างนั้น ก็แปลว่าเป็นการหัดทำจิตให้แนบแน่นอยู่กับหลักคืออารมณ์ของสมาธิ คือลมหายใจเข้าหายใจออกให้มากขึ้น แปลว่าดึงเชือกที่ผูกอยู่หย่อน ๆ นั้นให้ใกล้เข้ามา ให้รัดเข้ามา ๆ จนถึงให้อยู่กับหลัก มองเห็นหลัก แม้จะยังวิ่งอยู่ใกล้หลักก็ตามองที่หลักเห็นหลักทั้งหมด นึกถึงลูกวัวที่กำลังวิ่งนั้น ตาไม่ได้มองหลักเท่าไหร่ แต่เมื่อดึงเชือกให้ใกล้หลักเข้ามา ๆ ก็จะเห็นหลักถนัด ก็หัดให้มองหลัก แม้จิตจะวิ่งอยู่ก็ให้ตาเห็นหลักทั้งหมด และในการปฏิบัติดังนี้ เมื่อหัดทำทีแรกก็จะรู้สึกว่า

ต้องใช้ความพยายามปฏิบัติ แต่เมื่อหัดให้ชำนาญขึ้นแล้วจะง่ายขึ้น เพราะเมื่อจิตรวมคือมองอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ซึ่งเป็นตัวหลัก ก็จะรู้กายทั้งหมดเอง รูปกายนามกายทั้งหมดก็จะมารวมอยู่ที่หลักอันนี้ไม่ใช่ที่ไหน และก็จะทำให้จิตตั้งกำหนดแน่วแน่ไม่ไปไหน เป็นสมาธิดียิ่งขึ้น



อานาปานสติสมาธิขั้นที่สี่

รำงับกายสังขาร

คำว่า กายสังขาร แปลว่าเครื่องปรุงแต่งกาย ก็หมายถึงอัสสาสะ ลมหายใจเข้า ปัสสาสะ ลมหายใจออกนี้ เพราะว่าลมหายใจทั้งสองนี้เป็นเครื่องปรุงแต่งกาย เนื่องด้วยกายผูกพันอยู่กับกาย จึงเรียกว่ากายสังขารรำงับกายสังขาร ก็คือรำงับลมอัสสาสะปัสสาสะคือทำลมอัสสาสะปัสสาสะให้สงบลง การทำลมหายใจเข้าออกให้สงบลงที่เรียกว่า "รำงับ" ในที่นี้ มิได้หมาย ความว่าให้กลั้นลมหายใจเข้าลมหายใจออก แต่หมายความว่าให้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกรำงับไปเอง สงบไปเอง ด้วยอำนาจของเอกัคคตาของจิต คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว

ด้วยสติที่กำหนด ด้วยญาณคือความรู้ ทำสติคือความกำหนดด้วยความรำลึก ญาณคือความรู้อยู่ในลมอัสสาสะปัสสาสะ คือลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวคือมีลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้อย่างเดียวเป็นอารมณ์ จะเรียกว่ามีวิตกวิจารอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้นก็ได้ ไม่วิตกวิจารถึงเรื่องอื่นนอกจากลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้มีวิตกวิจารอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกแต่เพียงอย่างเดียว เมื่อเป็นดั่งนี้ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็จะสงบรำงับไปเองโดยลำดับ คือละเอียดลงไปโดยลำดับ

กำหนดให้มีความรู้ความเข้าใจ

ศึกษาก็คือการที่ทำความตั้งใจเอาไว้ก่อนว่า เราจักรำงับลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่เป็นกายสังขารนี้ หายใจเข้าหายใจออก ด้วยสติและด้วยญาณดังกล่าวนั้น ตั้งใจไว้ดั่งนี้ และก็ศึกษาคือสำเหนียกกำหนดให้มีความรู้ความเข้าใจไว้ด้วยว่า จะสงบรำงับได้อย่างไร ก็คือจะสงบรำงับได้ด้วยวิธีที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ มีลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้เป็นอารมณ์แต่เพียงอย่างเดียว ด้วยสติและด้วยญาณดังที่กล่าวนั้น มิใช่ด้วยกลั้นลมหายใจ และก็หายใจเข้าหายใจออกไปดั่งนี้แหละโดยปรกติ

มีอุเบกขาประกอบ

อนึ่ง ก็พึงเข้าใจประกอบด้วยว่า จะต้องมีอุเบกขาคือความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่โดยไม่ปรุงแต่ง คือว่าไม่ไปเกี่ยวข้องด้วยการกระทำขึ้น คือกระทำขึ้นให้เป็นการหายใจที่หยาบหรือเป็นการหายใจที่แรง อย่างที่ได้เคยอธิบายเป็นการฝึกหัดทำให้ยาวให้สั้นมาในวันก่อนแล้วนั้น ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยการกระทำอย่างนั้น แต่ว่าปล่อยให้เป็นไปโดยปรกติ โดยที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั้นเป็นไปเอง ไม่เข้าไปปรุงแต่งคือการกระทำขึ้นให้ยาวหรือให้สั้น ให้แรงหรือให้อ่อน กระทำให้แรงนั้นก็เช่นว่า กระทำให้มีการหายใจแรงขึ้น หรือว่ากระทำให้รำงับลงเช่น ผ่อนให้หายใจสั้นเข้าน้อยเข้าจนถึงกลั้น ดั่งนี้เรียกว่าเป็นการปรุงแต่ง ไม่เข้าไปปรุงแต่งไม่เข้าไปกระทำ ดั่งนี้ เรียกว่ามีอุเบกขา คือเข้าไปเพ่งเฉยอยู่เท่านั้น มองดูอยู่เฉย ๆ เหมือนอย่างพี่เลี้ยงที่เลี้ยงเด็ก ปล่อยให้เด็กเดินหรือวิ่งอยู่ข้างหน้า ไม่เข้าไปสั่งเด็กให้เดินให้วิ่งหรือให้นั่งให้นอน แต่คอยดูให้เด็กอยู่ในสายตา มองดูอยู่เฉย ๆ ดั่งนี้แหละคืออุเบกขา ให้มีอุเบกขาอยู่ด้วย ให้ทำการศึกษาว่าเราจักรำงับกายสังขาร หายใจเข้าหายใจออก ดั่งนี้

ทำความรู้และรำงับเครื่องปรุงกายทั้งหมด

อนึ่ง อาการที่กายโน้มไปข้างหน้า โน้มไปข้างหลัง หรือโน้มไปข้าง ๆ หรืออาการที่กายก้มลงก็ดี อาการที่กายบิดไปบิดมาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ดี ด้วยกายสังขารคือเครื่องปรุงกายอันใดก็ให้รำงับเครื่องปรุงกายอันนั้นเสีย ทำเครื่องปรุงกายอันนั้นให้สงบเสีย ศึกษาว่าเราจักรำงับกายสังขารอันเป็นเหตุให้ร่างกายเป็นไปต่าง ๆ ดังกล่าวนั้น หายใจเข้าหายใจออก ในข้อนี้ก็ให้นึกดูถึงผู้ที่ทำสมาธิ บางทีกายงอไปข้างหน้า บางทีกายงอไปข้างหลัง บางทีก็เอียงไปทางนั้นทางนี้ อาการที่กายเป็นไปดังนี้ก็ด้วยเหตุกายสังขาร เครื่องปรุงกายคือลมหายใจเข้าหายใจออกนี้แหละ เพราะฉะนั้น ในขณะที่นั่งสมาธิ เมื่อรู้สึกว่าร่างกายจะโอนเอนไปอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ต้องตั้งใจว่าเราจะไม่ให้ร่างกายโอนเอนไปอย่างนั้นอย่างนี้ต้องให้ร่างกายตั้งอยู่ดำรงอยู่เป็นปรกติ และให้ทำความรู้จักว่าอาการที่ร่างกายโอนเอนไปเช่นนั้น ต้องมีกายสังขาร เครื่องปรุงกาย คือสิ่งที่มาทำให้กายโอนเอนไปเช่นนั้น ถ้าไม่มีอะไรมาทำแล้ว อาการที่ร่างกายโงนเงนไปอย่างนั้นก็จะไม่มี เพราะฉะนั้น ต้องจับให้ได้ว่า เหตุก็คือกายสังขารหรือเครื่องปรุงกายอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ชี้เอาที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ กับทั้งตัวสติตัวญาณเป็นต้นดังที่กล่าวมา ต้องมีการบกพร่อง ฉะนั้น ก็ให้ศึกษาคือทำความรู้จักในเรื่องนี้ ว่าจะต้องรำงับกายสังขาร คือเครื่องปรุงกายที่จะทำให้ร่างกายเป็นเช่น

นั้นเสีย แล้วก็ดำรงร่างกายให้เป็นปรกติ

ตามหลักที่แสดงในข้อนี้ จึงเป็นเครื่องแสดงว่าการปฏิบัติทำสมาธิ ยิ่งทำก็ยิ่งสงบ ทั้งกายและจิต กายที่สงบไม่โอนเอนจึงตรงกันข้ามกับสมาธิแบบที่ร่างกายแสดงท่าทางแบบปลุกตัวพนมมือทำจิตให้เป็นสมาธิหน่อยหนึ่ง แล้วมือก็สั่น กายก็สั่นและก็บิดเบี้ยวไปทางนั้นทางนี้ มือก็ชี้ไปทางนั้นทางนี้ บางทีก็ถึงกับเอะอะโครมคราม จนถึงกับลงนอนบิดไปบิดมาก็มี อาการที่กายเป็นดั่งนั้น ก็เพราะกายสังขารคือเครื่องปรุงกายทั้งนั้น ก็จิตอันนี้แหละปรุงขึ้นมา ปรุงลมหายใจเข้า ปรุงลมหายใจออกขึ้นมาเป็นกายสังขารขึ้น และกายสังขารนี้ก็มาปรุงร่างกายอีกทีหนึ่งให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น การทำสมาธิที่ถูกต้องจึงต้องรำงับกายสังขารดังกล่าวทุกอย่าง จิตนี้เองก็ไม่ปรุงกายสังขารขึ้นมา เพื่อให้กายสังขารที่จิตปรุงขึ้นมานั้นมาปรุงร่างกายอีกทีหนึ่ง ให้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แต่ว่าให้กายนี้สงบอยู่เป็นปรกติ เช่นว่านั่งตัวตรง ศีรษะตรง ไม่เอียงซ้ายเอียงขวาเอียงหน้าเอียงหลัง ไม่งอตัวลงไป ไม่ยืดตัวจนถึงกับคุกเข่าขึ้นมาเป็นต้น แต่ให้อยู่ในอาการที่ปรกติที่สุด หากว่าจะมีอาการโน้มไปโน้มมาก็ให้รู้ รู้ว่ามีกายสังขาร คือเครื่องปรุงกายมาทำให้ร่างกายเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และจะต้องรำงับเสียอย่าปล่อยให้เป็นนี้ เป็นข้อที่ศึกษาว่าเราจักรำงับกายสังขาร หายใจเข้าหายใจออก

รำงับกายสังขารชั้นละเอียด

อนึ่ง เมื่อศึกษาปฏิบัติรำงับกายสังขารที่ทำให้ร่างกายโน้มไปโน้มมาเป็นต้นดังกล่าว หายใจเข้าหายใจออกอยู่แล้ว ได้ขั้นนี้แล้ว ก็ให้ศึกษาในขั้นต่อไปว่า ความที่ร่างกายอันนี้ไม่โน้มไปโน้มมา ไม่บิดเบี้ยวไปมา ดำรงอยู่โดยปรกติด้วยกายสังขารคือเครื่องปรุงกายอันใด ก็ศึกษาปฏิบัติว่า เราจักรำงับเครื่องปรุงอันนั้นซึ่งเป็นของละเอียดสงบประณีต หายใจเข้าหายใจออก คือหมายความว่าแม้ร่างกายจะดำรงอยู่เป็นปรกติ ในขณะที่จิตเป็นสมาธิด้วยกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก อันหมายความว่ารำงับกายสังขารอย่างหยาบ ที่ทำให้ร่างกายนั้นโน้มไปโน้มมาแล้วก็ตาม แต่ก็ยังมีกายสังขารอย่างละเอียดที่สงบประณีตอยู่ เพราะว่ายังหายใจเข้ายังหายใจออกอยู่อย่างละเอียดและก็เป็นการหายใจเข้าการหายใจออกที่ประกอบด้วยสมาธิ ประกอบด้วยสติ ประกอบด้วยญาณ ประกอบด้วยอุเบกขาดังกล่าวนั้น แม้ดั่งนี้ก็ยังมีกายสังขารอยู่ที่เป็นอย่างละเอียด ก็ให้ศึกษาว่าเราจักต้องทำสมาธิให้แน่วแน่ยิ่งขึ้น คือหมายความว่ายังไม่จบขั้นเพียงเท่านั้น ยังต้องทำสมาธิอีกต่อไปให้ทำต่อไปให้จิตแน่วแน่ยิ่งขึ้น เมื่อเป็นดั่งนี้เมื่อสมาธิดีขึ้น สติแน่วแน่ตั้งมั่นขึ้น ญาณคือความหยั่งรู้ก็กระชับมากขึ้น ลมหายใจเข้าลมหายใจออก อันเป็นกายสังขารอย่างละเอียดนั้นก็จะยิ่งละเอียด เหมือนดังว่าไม่หายใจ แต่ในขณะที่รู้สึกว่าไม่หายใจ

นั้นก็ไม่อึดอัด เพราะไม่ได้กลั้นลมหายใจ กลั้นลมหายใจนั้นอึดอัด แต่ลมหายใจที่ละเอียดนั้นไม่ได้กลั้น และก็จะรู้สึกว่าเหมือนอย่างไม่หายใจ จึงไม่อึดอัดแต่ว่าโปร่งสมอง ในขั้นนี้ก็เรียกว่าเป็นขั้นระงับกายสังขารอย่างละเอียดที่สุด สบายเสียยิ่งกว่าที่หายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปรกติดั่งนี้ เมื่อถึงขั้นนี้แล้วอาจจะหลงสมาธิ คือว่าหลงลมหายใจ หลงลมอัสสาสะปัสสาสะที่ว่าหลงนั้นหมายความว่า รู้สึกว่าลมอัสสาสะปัสสาสะหายไปจับไม่ถูก จิตที่เคยจับอยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็เลยจับไม่ถูก เพราะลมหายใจที่เคยจับอยู่นั้นหายไปแล้ว จิตที่ตั้งใจกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็หลุดจากสิ่งที่จับสิ่งที่กำหนด หากว่าเป็นดั่งนี้ก็เป็นอันว่าสมาธิไม่มีที่ตั้ง เมื่อสมาธิไม่มีที่ตั้ง จิตก็หลุดจากสมาธิมาเป็นจิตที่เป็นปรกติ เรื่องดั่งนี้ก็เคยมีตัวอย่างที่ผู้ปฏิบัติทำอานาปานสติได้สมาธิในอานาปานสตินี้ดีมาก และก็ปฏิบัติถูกตามขั้นตอนรำงับกายสังขารมาโดยลำดับ จนถึงขั้นที่ละเอียดที่สุด รู้สึกว่าไม่หายใจหรือหยุดหายใจครั้นจิตที่เคยจับกับลมหายใจรู้ว่าหายใจหยุด ก็ตกใจขึ้นมาทันทีว่าจะตาย จิตก็เลยออก ดั่งนี้เรียกว่า หลงลมหายใจ

กำหนดนิมิตของลมหายใจเข้าออกต่อไป

เพราะฉะนั้น ท่านจึงได้สอนไว้ว่า เมื่อลมหายใจละเอียดมากจนถึงไม่ปรากฏเหมือนอย่างหยุดหายใจดั่งนี้ ก็ให้กำหนด

นิมิตของลมหายใจเข้าออกต่อไป โดยอุปมาเหมือนอย่างว่า เมื่อตีกังสดาลหรือตีระฆัง เสียงกังสดาลหรือระฆังก็ดัง ก็กำหนดที่เสียงดังนั้น ต่อมาเสียงที่ดังนั้นก็ค่อย ๆ เบาลง ก็ให้กำหนดเสียงที่ค่อย ๆ เบาลงนั้น ครั้นแล้วเสียงที่เบาลงนั้นก็หยุด ก็กำหนดนิมิตของเสียง ก็คือเสียงที่ได้ยินมาแล้วก่อนจะหยุดนั่นแหละ มากำหนดให้เสียงนั้นดังอยู่ที่จิต เป็นนิมิตขึ้นในจิต เรียกว่าสร้างมโนภาพเสียงขึ้นในจิต กำหนดเสียงที่เป็นมโนภาพในจิตนั้นแทนเสียงที่หยุดไปแล้ว การทำสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกก็ฉันนั้น ทีแรกลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่หยาบนั้น เมื่อได้สมาธิดีขึ้น ๆ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ละเอียดเข้า ๆ ก็กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ละเอียดนั้นไปโดยลำดับ จนถึงละเอียดที่สุด ไม่ปรากฏลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ให้กำหนดนิมิตของลมหายใจเป็นมโนภาพขึ้นในจิต ก็กำหนดนิมิตของลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่สร้างขึ้นในจิตนั้นแทนต่อไป ดั่งนี้ก็เป็นอันว่าไม่หลงลมหายใจ และก็ไม่หลงสมาธิ ยังได้สมาธิต่อไป และยังเป็นสมาธิอย่างละเอียดที่เป็นอานาปานสติสมาธิ

อันลมหายใจอย่างละเอียดที่กล่าวนั้น ที่ว่าหยุดและที่ว่าไม่ได้หยุดแต่อันที่จริงละเอียดนั้น ก็เป็นเช่นนั้นจริง เพราะเมื่อกายละเอียดอย่างยิ่ง จิตละเอียดอย่างยิ่ง ลมหายใจก็ละเอียดอย่างยิ่งซึ่งปรากฏเหมือนหยุด แต่อันที่จริงไม่หยุด แต่แผ่ไป

อย่างละเอียด โดยที่ไม่ต้องมีอาการเคลื่อนไหวของกายอย่างใดอย่างหนึ่ง เรียกว่าไม่ต้องใช้อวัยวะสำหรับที่จะทำการหายใจอย่างปรกติ ลมหายใจนั้นหยุดไม่ได้ ท่านแสดงว่าที่ลมหายใจจะหยุดนั้นมี ๒-๓ ประเภท เช่นคนตายเป็นต้น เมื่อยังไม่ถึงขั้นนั้นแล้ว ยังไม่หยุดแต่ว่าละเอียด



สรุปอานาปานสติสมาธิสี่ชั้น

ได้ว่ามาถึงอานาปานสติชั้นที่สี่ อันนับว่าเป็นชั้นที่สุดในหมวดกายานุปัสสนา สติพิจารณากาย วันนี้จะได้กล่าวสรุปใน ๔ ข้อนั้น และให้คำอธิบายเพิ่มเติมในทางปฏิบัติบางประการ สรุปตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ในพระสูตรว่าด้วยอานาปานสติทั้งปวงเป็น ๔ ชั้นว่า

"มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว

หายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น

ศึกษาว่าเราจะรู้ทั่วถึงสรรพกายคือกายทั้งหมด หายใจเข้า ศึกษาว่าเราจะรู้สรรพกายคือกายทั้งหมด หายใจออก

ศึกษาว่าเราจักรำงับกายสังขาร เครื่องปรุงกายหรือการปรุงกาย หายใจเข้า ศึกษาว่าเราจักรำงับกายสังขาร หายใจออก" ดั่งนี้

นี่เป็นพระพุทธภาษิตที่ตรัสสอนไว้ จึงถือว่าเป็นหลักของสมเด็จพระบรมศาสดาผู้ทรงเป็นพระบรมครูหรือพระปรมาจารย์ และก็พึงถือว่าเป็นหลักสำคัญยิ่งกว่าของพระอาจารย์ทั้งหลายที่สอนกันหรือที่อธิบายกันมา และได้แสดงอธิบายมาทีละข้อโดยลำดับจนครบทั้ง ๔ ข้อ โดยทางปฏิบัติที่สืบเนื่องกัน เป็นชั้นที่หนึ่ง ชั้นที่สอง ชั้นที่สาม ชั้นที่สี่โดยลำดับ คือตั้งแต่ชั้นหยาบชั้นเบื้องต้น ไปสู่ชั้นละเอียดคือชั้นเบื้องปลายโดยลำดับ

อธิบายเพิ่มเติมในชั้นที่หนึ่ง

ในวันนี้ก็จะได้ชี้แจงถึงคำอธิบายของพระอาจารย์ที่แสดงอธิบายไว้ตั้งแต่ในชั้นต้นซึ่งยังไม่ได้กล่าวถึงในบางข้อบางประการ คือสำหรับในชั้นแรกหายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว ท่านพระอาจารย์ปูนแรกได้อธิบายสรุปว่า หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว และเมื่อแสดงเป็นเบื้องต้นดั่งนี้ ก็แสดงสืบต่อไปว่า หายใจเข้ายาวด้วยอำนาจของฉันทะคือความพอใจ ก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาวด้วย

อำนาจของฉันทะคือความพอใจ หายใจออกยาวด้วยอำนาจของฉันทะคือความพอใจ ก็รู้ว่าเราหายใจออกยาวด้วยอำนาจของฉันทะคือความพอใจ ซึ่งละเอียดไปกว่าทีแรก ต่อจากนั้นก็อธิบายว่า หายใจเข้ายาวด้วยอำนาจของความปราโมทย์คือความบันเทิง ซึ่งละเอียดยิ่งไปกว่านั้น ก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาวด้วยอำนาจของความบันเทิง ซึ่งละเอียดยิ่งไปกว่านั้น หายใจออกยาวด้วยอำนาจของความบันเทิง ซึ่งละเอียดยิ่งไปกว่านั้น ก็รู้ว่าเราหายใจออกยาวด้วยอำนาจของความบันเทิง ซึ่งละเอียดยิ่งไปกว่านั้น ต่อจากนั้นก็อธิบายว่า ก็ทำอุเบกขาคือความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ โดยการที่เข้าไปเพ่งลมอัสสาสะ หายใจเข้า ลมปัสสาสะหายใจออกนั่นแหละ เข้าไปเพ่งเฉยอยู่ และท่านแสดงว่ากำหนดจิตในอุเบกขา โดยกลับจากลมหายใจเข้าลมหายใจออก อาการที่กลับจากลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั้นก็คือ ไม่กำหนดจิตไปตามลมหายใจเข้าลมหายใจออก แต่กลับจากการส่งจิตไปตาม อยู่กับอุเบกขาความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ เมื่อปฏิบัติอุเบกขาได้อุเบกขาดังนี้ ก็เป็นอันว่าได้อานาปานสติสมาธิ

อธิบายเพิ่มเติมในชั้นที่สอง

ต่อไปในขั้นหายใจเข้าสั้นหายใจออกสั้น ก็อธิบายอย่างเดียวกัน ก็กำหนดหายใจเข้าสั้นหายใจออกสั้นทีแรก และต่อไปก็กำหนดหายใจเข้าสั้นหายใจออกสั้น ด้วยอำนาจของฉันทะคือ

ความพอใจ ต่อไปก็กำหนดหายใจเข้าสั้นหายใจออกสั้น ด้วยอำนาจของความปราโมทย์ความบันเทิง ซึ่งละเอียดไปโดยลำดับ และต่อจากนั้น ก็กลับจากลมหายใจเข้าสั้นลมหายใจออกสั้นมาตั้งอุเบกขาคือความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ ก็เป็นอันว่าได้ปฏิบัติทำอานาปานสติสมาธิในข้อนี้

ตามอธิบายของท่านอาจารย์รุ่นแรกทีเดียวซึ่งติดมาในพระไตรปิฎก คือคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ท่านอธิบายอย่างนี้ก็ดูคล้าย ๆ กับว่าไม่สัมพันธ์กัน เมื่อตั้งต้นด้วยลมหายใจเข้าออกยาว ก็กำหนดเรื่อยไปละเอียดขึ้นไป ๆ จนถึงตั้งอยู่ในอุเบกขา เมื่อตั้งต้นด้วยลมหายใจเข้าออกสั้น ก็กำหนดเรื่อยไปละเอียดขึ้นไป ๆ จนถึงตั้งอยู่ในอุเบกขา คล้าย ๆ กับไม่สัมพันธ์กัน แต่ในข้อนี้ก็มีทางพิจารณาได้ว่า อาจจะตั้งต้นกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกยาวก่อนก็ได้ คือว่าเริ่มกำหนดอานาปานสติตั้งแต่ทีแรก และที่ละเอียด ๆ เข้านั้นอันที่จริงก็จะต้องสั้นเข้ามา แต่ว่าแม้สั้นเข้ามานั้นก็จะต้องมีอัทธานะคือระยะทางที่กล่าวได้เหมือนกันว่ายาว คือว่ายาวเท่านั้นยาวเท่านี้ อย่างเช่นว่ายาว ๑๐ นิ้วก็ยาว ๙ นิ้วก็ยาว จนถึง ๒ นิ้วก็ยาว ๑ นิ้วก็ยาว จนถึงแบ่งละเอียดลงไปก็ยังยาว คือยาวเท่านั้น แต่ว่ายาวที่หมายความว่าเป็นอัทธานะ คือระยะทางอย่างนี้ เมื่อยาวน้อยก็เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสั้น คือหมายความว่ายาวน้อยนั่นเอง เพราะฉะนั้น จะเห็นว่าแม้ท่านจะอธิบาย

อย่างไม่สัมพันธ์กัน แต่ในทางปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติก็ย่อมจะทราบได้ด้วยตนเองว่า อันที่จริงที่เรียกว่ายาวก็คือ ยาวน้อยเข้า ๆ คือสั้นนั่นเอง

คราวนี้ที่ตั้งต้นหายใจเข้าออกสั้น ก็อาจจะตั้งต้นหายใจเข้าออกสั้นได้ ในเมื่อได้มีจิตสงบร่างกายสงบ หายใจเข้าหายใจออกก็สั้นอยู่เอง และยิ่งได้ทำสมาธิกำหนดกรรมฐานข้ออื่นมาก่อน เช่นธาตุกรรมฐานก็ดี กายคตาสติก็ดี จิตได้สมาธิในกรรมฐานข้ออื่นมาก่อนแล้ว จิตก็ละเอียดกายก็ละเอียด ลมหายใจก็สั้นเข้า คราวนี้ถ้าหากจะเปลี่ยนข้อกรรมฐานในขณะนั้นมากำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็จะกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่สั้น เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ตั้งต้นสั้น และเมื่อมากำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกก็ตั้งต้นสั้น ก็คือยาวน้อยนั่นเอง ก็ได้ฉันทะได้ปราโมทย์ได้ความบันเทิง แล้วก็กลับจากการกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก และอันที่จริงก็ควรจะหมายความด้วยว่า กลับจากความปราโมทย์ด้วย มาตั้งอยู่ในอุเบกขา เข้าไปเพ่งเฉยอยู่สงบอยู่ในภายใน

อธิบายเพิ่มเติมในชั้นที่สาม

และในข้อศึกษาว่า เราจักรู้ทั่วถึงกายทั้งหมด หายใจเข้าศึกษาว่า เราจักรู้ทั่วถึงกายทั้งหมด หายใจออก ก็มีอธิบาย

เหมือนดังที่ได้อธิบายมาแล้ว คือท่านอาจารย์ในรุ่นแรกนั้นก็ได้อธิบายเหมือนดังที่ได้อธิบายมาแล้ว

อธิบายเพิ่มเติมในชั้นที่สี่

และในชั้นที่ ๔ ศึกษาว่าเราจักรำงับกายสังขาร หายใจเข้าศึกษาว่าเราจักรำงับกายสังขาร หายใจออก ก็มีอธิบายเหมือนอย่างที่ได้อธิบายในที่นี้เช่นเดียวกัน

กัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ

อนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า เบื้องต้นของการทำสมาธิหรือว่าการทำกรรมฐานนั้นก็มีอยู่ ๒ ข้อ ซึ่งทรงแสดงข้อใดข้อหนึ่งเท่านั้นในโอกาสหนึ่ง แต่เมื่อมารวมกันเข้าก็เป็น ๒ ข้อ คือกัลยาณมิตร มิตรที่ดีงาม กับโยนิโสมนสิการ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย โดยใช้ปัญญาพิจารณาจับเหตุจับผล และแก้ไขไปโดยลำดับ

กัลยาณมิตร มิตรที่ดีงามนั้น พระพุทธเจ้าเองก็ทรงเป็นกัลยาณมิตร บรรดาครูบาอาจารย์ทั้งหลายผู้บอกแนะนำก็เป็นกัลยาณมิตร เพื่อนสพรหมจารีทั้งหลายตลอดถึงมิตรสหายทั้งหลายที่แนะนำ หรือชักนำในการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็เป็นกัลยาณมิตร ตลอดจนถึงตนเองที่ขณะมีความเห็นชอบดำริชอบปฏิบัติชอบ ก็เป็นกัลยาณมิตรของตนเอง กัลยาณมิตรนี้เป็นสิ่ง

สำคัญ จะต้องมีกัลยาณมิตร จึงจะแนะนำหรือชักนำให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ดังแนะนำให้ปฏิบัติทำสมาธิภาวนาหรือกรรมฐาน

โยนิโสมนสิการ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย คือใช้ปัญญาพิจารณาจับเหตุจับผลอยู่เสมอ ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเมื่อจับปฏิบัติก็จะต้องใช้ปัญญาจับเหตุจับผลให้รู้ผิดให้รู้ถูก ให้รู้ข้อย่อหย่อนบกพร่อง และก็ปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสม ท่านจึงมีการแสดงถึงหลักปฏิบัติทั่ว ๆ ไปไว้ เช่นว่าจะต้องรู้จิตของตนว่า กำลังถูกนิวรณ์ข้อไหนครอบงำ ก็ต้องหากรรมฐานมาปฏิบัติระงับนิวรณ์ข้อนั้น และเมื่อจิตสงบจากนิวรณ์ ถ้าต้องการที่จะจับปฏิบัติในกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง ที่ตนยึดถือเป็นหลักประจำ ก็จับปฏิบัติได้ เช่นจะจับปฏิบัติในอานาปานสติเป็นประจำก็ปฏิบัติได้ และในขณะที่ปฏิบัตินั้น ถ้าหากว่าเกิดนิวรณ์ข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมา จนทำให้ไม่อาจทำอานาปานสติต่อไปได้ ก็ให้ใช้กรรมฐานข้ออื่นมาระงับ ที่เป็นคู่ปรับของนิวรณ์ที่บังเกิดขึ้น ครั้นระงับได้แล้วก็หยุดใช้นิวรณ์ที่นำมาระงับนั้น และก็ปฏิบัติต่อไปในกรรมฐานที่ต้องการจะปฏิบัตินั้น ดั่งนี้ก็เกี่ยวกับการที่ต้องใช้ปัญญาจับเหตุจับผลอยู่เสมอดังกล่าวคอยแก้ไขจิตของตน คอยแก้ไขในการปฏิบัติกรรมฐานของตน และแม้ในการที่ปฏิบัตินั้น ถ้าหากว่าหย่อนความเพียรก็ต้องเร่งความเพียรขึ้น ถ้าหากว่าเพียรเกินไปก็ต้องลดความเพียรลงมาให้อยู่ในพอเหมาะพอดี ดั่งนี้เป็นต้น เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็จะทำให้

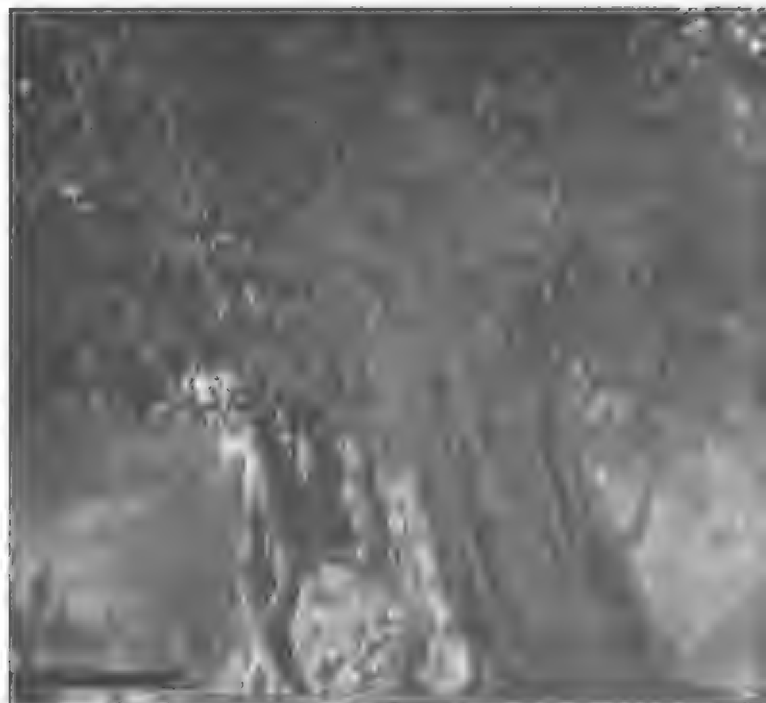
การปฏิบัติทำสมาธิก้าวหน้าขึ้นไป จึงต้องมีปัญญา ให้รู้เหตุผล ผิดชอบ กับบกพร่องหรือว่าเกินไป และคอยปรับปรุงให้พอเหมาะ เพื่อจะให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปในทางที่ถูกต้อง ดั่งนี้เป็นปัญญา ทั้งนั้น และกัลยาณมิตรนั้นถ้าเป็นครูบาอาจารย์ เมื่อมีปัญหา ต้องไต่ถาม ต้องค้นตำราดูให้รู้ทางที่ผิดทางที่ถูกเป็นต้น

เพราะฉะนั้น กัลยาณมิตรกับโยนิโสมนสิการ ๒ ข้อนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะต้องมีอยู่เป็นประจำ ขาดไม่ได้ ท่านเรียกว่าเป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติ เทียบกับอรุณที่เป็นเบื้องต้นของวัน ถ้าไม่มีอรุณ วันก็ตั้งต้นไม่ได้ ต้องมีอรุณ วันจึงจะตั้งต้นขึ้นได้ ฉันใดก็ดี จะต้องมีกัลยาณมิตรกับทั้งโยนิโสมนสิการประกอบกัน การปฏิบัติจึงจะตั้งต้นขึ้นมาและดำเนินไปโดยถูกต้องก้าวหน้าเรื่อยไปได้

มีวิตกวิจารในอารมณ์ของสมาธิ

อนึ่ง ได้กล่าวแล้วว่าในการปฏิบัตินั้นใช้วิตกที่แปลว่าตรึก คือยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ เมื่อทำอานาปานสติสมาธิก็ยกจิตขึ้นสู่ลมอัสสาสะปัสสาสะ คือลมหายใจเข้าลมหายใจออก กับวิจารที่แปลกันว่าความตรอง ก็คือคอยประคองจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ในเมื่อจิตออกไปก็นำเข้ามาตั้งไว้ใหม่ แล้วก็ประคองไว้ใหม่ ดั่งนี้เรียกว่าวิตกวิจาร ในการปฏิบัติสมาธิต้องมีวิตกมีวิจารในอารมณ์ของสมาธิเท่านั้น เมื่อทำอานาปาน-

สติสมาธิ ก็ต้องมีวิตกมีวิจารในลมอัสสาสะลมปัสสาสะ หากจิตจะตกออกไปวิ่งออกไปวิตกวิจารในเรื่องอื่น ก็ให้นำกลับเข้ามาให้วิตกวิจารใน อารมณ์ของสมาธิใหม่ดั่งนี้ แล้วก็อย่าท้อใจ เพราะเป็นธรรมดาของจิตที่เมื่อยังมิได้อบรมให้ได้ที่ ก็จะต้องดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสไว้ว่า "ผนฺทนํ จปลํ จิตฺตํ" เป็นต้น ที่แปลความว่า "จิตดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายรักษายากห้ามยาก" ดั่งนี้ แต่ว่าก็สามารถที่จะรักษาได้ห้ามได้ ในเมื่อนำจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ จิตก็จะดิ้นรนออกไป ได้มีพระพุทธภาษิตตรัสเปรียบไว้ว่า ปลาที่จับขึ้นมาจากอาลัยที่แปลว่าที่อยู่ของปลาคือน้ำ ปลาก็จะดิ้นเพื่อกลับไปสู่อาลัยอันเป็นที่อยู่ของตนคือน้ำอีก ฉันใดก็ดี จิตสามัญนี้โดยปรกติอยู่ในอาลัยคือกามคุณารมณ์ อารมณ์ที่เป็นกามคุณทั้งหลาย คือเรื่องรูปเสียงเป็นต้น อันเป็นที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย ครั้นเมื่อยกจิตขึ้นจากอาลัยคือกามคุณทั้ง ๕ จิตก็จะดิ้นรนเพื่อจะกลับไปสู่อาลัยคือกามคุณ ฉะนั้น จึงต้องปฏิบัติทำวิตกทำวิจารอยู่ในอารมณ์ของสมาธิอยู่บ่อย ๆ แล้วจิตก็จะเชื่องเข้า จะตั้งในอารมณ์ของสมาธิได้ดีขึ้น ๆ จะมีวิตกมีวิจารดีขึ้น และสืบต่อไปนั้นก็จะได้ปีติได้สุขเป็นผลสืบเนื่องกันไป ซึ่งจะได้อธิบายในโอกาสต่อไป



ทบทวนอานาปานสติสมาธิ

ในการปฏิบัตินั้นจะต้องมีกัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เหตุผลผิดถูก ปรับปรุงแก้ไขให้ก้าวหน้าไปโดยลำดับดังที่กล่าวแล้ว และตามวิธีปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติอย่านึกถึงชั้นนั้นชั้นนี้ให้เป็นนิวรณ์ในขณะปฏิบัติ เมื่อเริ่มจับลมหายใจเข้าหายใจออกให้เป็นที่ตั้งของสติ ซึ่งอาจจะตั้งต้นด้วยลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ยาว เพราะยังมิได้เริ่มปฏิบัติมาก่อน กายและจิตยังอยู่ในภาวะที่หยาบก็ตาม หรือตั้งต้นด้วยลมหายใจเข้าหายใจออกที่สั้น เพราะได้เริ่มจับลมหายใจเข้าออกมาเป็นอารมณ์ในขณะที่กายและจิตยังสงบอยู่ก็ตาม ก็รวมจิตเข้ามาให้ตั้งกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกอันเรียก

ว่าวิตก และคอยประคองจิตให้ตั้งอยู่อันเรียกว่าวิจาร ก็ดังที่กล่าวแล้วเหมือนกัน หน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็ให้จิตเข้ามาตั้งและดำรงอยู่ดังนี้ และเมื่อเป็นดังนี้แล้วจิตก็จะรวมเข้ามามากขึ้นจนถึงจิตกลับจากลมอัสสาสะปัสสาสะมาเป็นอุเบกขา อันหมายความว่าไม่ต้องคอยจับอารมณ์ จิตตั้งอยู่ได้ดีในอารมณ์ของสมาธิ ในตอนแรกนั้นจิตตั้งอยู่ไม่ได้ดี ก็ต้องคอยประคองปล่อยไม่ได้ เหมือนอย่างวางสิ่งของในที่ตั้งอย่างหนึ่ง ต้องใช้มือประคองไว้ อาการที่เอามือจับของนั้นตั้งไว้ในที่ตั้งก็เป็นวิตก อาการที่เอามือคอยประคองไว้ไม่ให้หลุดก็เป็นวิจาร ก็แปลว่าปล่อยไม่ได้ ถ้าปล่อยมือเสียของก็จะหล่น ดังนี้ก็จะต้องเอามือคอยจับตั้งไว้และเอามือคอยประคองไว้อยู่ คราวนี้เมื่อจิตตั้งอยู่ได้ดีก็เหมือนของตั้งอยู่ได้ดี ก็ปล่อยมือได้ ตอนนี้เรียกว่าอุเบกขา จิตก็กลับจากวิตก วิจาร จากลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ก็มาเป็นอุเบกขา เมื่อถึงขั้นอุเบกขานี้คือว่าจิตตั้งอยู่อยู่ตัว ก็แปลว่าเริ่มได้สมาธิที่อยู่ตัวขึ้น

ตั้งความเพียร

เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติทำสมาธินี้จึงต้องใช้อาตาปะคือความเพียรมาตั้งแต่ในเบื้องต้น ตั้งความเพียรก็คือตั้งการปฏิบัติ ทำวิตก ทำวิจารในอารมณ์ของสมาธิอันเรียกว่ากรรม-ฐานนั้น ถ้าหากว่าสติและญาณหรือปัญญากับทั้งความเพียร

หย่อนไปก็เร่งเข้า ถ้าแรงไปก็ลดลงให้อยู่ในระดับพอดี และเมื่ออยู่ตัวก็ไม่ต้องไปเร่งหรือไม่ต้องไปทำให้หย่อน ตอนนี้เรียกว่าอุเบกขาเข้าไปเพ่งดูเฉยอยู่ ถ้าหย่อนตรงไหนก็เพิ่มเข้าไป เช่นหย่อนความเพียร หย่อนสติ หย่อนญาณ ก็เพิ่มเข้าไป ถ้าแรงไปก็ลดลงมา ถ้าพอดีก็อุเบกขาก็ไปเพ่งเฉยอยู่ จะต้องปฏิบัติประคับประคองไปอย่างนี้ตั้งแต่ในเบื้องต้น ดังจะพึงเห็นว่า ในเบื้องต้นนั้นจิตไม่ยอมที่จะตั้งและดำรงอยู่ในกรรมฐาน จะหลุดออกไปเสมอ เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องคอยเร่งความเพียร เพิ่มสติเพิ่มญาณในกรรมฐานให้มากขึ้น คอยกำจัดนิวรณ์ต่าง ๆ ให้น้อยลงไป ระยะนี้เรียกว่าเป็นระยะที่ต้องเพิ่มทุก ๆ อย่าง ท่านจึงเปรียบเหมือนนายช่างทองที่สุมทองเพื่อจะหล่อทองรูปพรรณต่าง ๆ ก็เอาทองใส่เข้าไปในเบ้าสำหรับที่จะหลอม แล้วก็ติดไฟเพื่อที่จะสุมทองให้ละลาย ก็ต้องพัดไฟให้ติดให้ลุกให้แรง ตอนนี้แหละเป็นตอนที่จะต้องตั้งความเพียร ต้องรวมจิตเข้ามาให้ได้สติให้ได้ญาณให้เป็นสมาธิ คอยกำจัดนิวรณ์ต่าง ๆ เหมือนอย่างนายช่างทองต้องพัดกระพือโบกลมให้ไฟลุกติดดี เมื่อไฟลุกติดดีทองก็ละลาย ถ้าไฟแรงเกินไปก็เอาน้ำพรมให้ไฟลดลงชักเอาถ่านหรือฟืนออกเสียบ้างให้เหลือแต่พอประมาณ เปรียบเหมือนเร่งความเพียรมากไปก็ต้องลดลงบ้าง มุ่งที่จะให้สำเร็จเป็นสมาธิจิต ให้จิตตั้งมั่นเป็นอันดี คราวนี้เมื่อไฟที่สุมและทองที่กำลังละลายนั้นกำลังพอดี ก็ไม่ต้องเอาน้ำพรมให้ไฟลดลง

หรือพัดให้ไฟเพิ่มขึ้น นายช่างทองก็หยุดอยู่เฉย ๆ เพียงแต่คอยดูทองเฉย ๆ เท่านั้น

ใช้อุเบกขารักษาจิตไว้ในกรรมฐาน

ผู้ปฏิบัติทำสมาธิก็เช่นเดียวกัน ทีแรกก็ต้องเร่งความเพียร เร่งสติ เร่งญาณ เมื่อมากไปก็ลดลงให้เหลือพอดี ก็ดูจิตที่เป็นสมาธิ เมื่อสมาธิจิตดำเนินไปดี ความเพียรก็กำลังพอดี ดังนี้ก็ต้องใช้อุเบกขา เข้าไปเพ่งดูเฉยอยู่เท่านั้น ก็แปลว่าธรรม-ปฏิบัตินั้นดำเนินไป และผลของธรรมปฏิบัติคือสมาธิ ก็เป็นไปด้วยดี ใช้อุเบกขาเพ่งดูเฉยอยู่ ไม่ต้องไปเร่งไม่ต้องไปลด ดังนี้สมาธิจิตก็ดำเนินไปดี ชั้นของสมาธิก็จะขึ้นไปเอง คล้าย ๆ กับปัจจุบันยืนอยู่บนบันไดเลื่อน ผู้ปฏิบัติยืนเฉย ๆ บันไดเลื่อนไปเอง ธรรมปฏิบัติก็เลื่อนขึ้นไปเอง ใน ๔ ชั้นนี้ก็จะเลื่อนเป็นชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒ ชั้นที่ ๓ และชั้นที่ ๔ ผู้ปฏิบัติไม่ต้องกังวล แต่ก็จะรู้ว่าสมาธิจิตนั้นเลื่อนขึ้นไป การหายใจลมหายใจก็จะละเอียดเข้า ก็รู้ กายทั้งหมดก็จะมาปรากฏ ก็รู้ กายสังขารก็สงบ ก็รู้ คล้าย ๆ กับว่าผู้ยืนบนบันไดเลื่อนนั้น เมื่อบันไดเลื่อนขึ้นไปก็รู้ ไม่ใช่ไม่รู้ แต่ตนเองไม่ต้องเดิน แต่ต้องยืนอยู่ให้อยู่ตัวบนบันไดเลื่อนนั้นก็จะเลื่อนขึ้นไปเอง ฉันใดก็ดี เมื่อจิตอยู่ตัวคือตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิหรือในกรรมฐานไม่หลุด ชั้นของกรรมฐานก็จะเลื่อนขึ้นไปเอง ไม่ต้องกังวล ไม่ต้อง

ปรารถนา ไม่ต้องเป็นนิวรณ์ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็คอยตั้งและรักษาจิตไว้ในกรรมฐาน ให้จิตอยู่ตัวอยู่ในกรรมฐาน แล้วก็จะเลื่อนขึ้นไปเอง

ธรรมที่เป็นใหญ่ทั้ง ๕

อนึ่ง ท่านสอนให้รู้จักอินทรีย์ทั้ง ๕ ที่จะต้องอาศัยในการปฏิบัติ คือ

หนึ่ง สัทธินทรีย์ อินทรีย์คือศรัทธา ความเชื่อ

สอง วิริยินทรีย์ อินทรีย์คือวิริยะ ความเพียร

สาม สตินทรีย์ อินทรีย์คือสติ

สี่ สมาธินทรีย์ อินทรีย์คือสมาธิ

ห้า ปัญญินทรีย์ อินทรีย์คือปัญญา

คำว่าอินทรีย์นั้นแปลว่าเป็นใหญ่ ในที่นี้หมายถึงธรรมที่เป็นใหญ่ ศรัทธาคือความเชื่อ ชื่อว่าเป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่เหนือความไม่เชื่อ วิริยะคือความเพียรที่เป็นใหญ่ คือเป็นใหญ่เหนือความเกียจคร้าน สติที่เป็นใหญ่ ก็คือเป็นใหญ่เหนือความหลงลืมสติ สมาธิเป็นอินทรีย์ ก็คือเป็นใหญ่เหนือความฟุ้งซ่านของจิต ปัญญาเป็นอนิทรีย์ ก็คือเป็นใหญ่เหนือความรู้ชั่วรู้ผิด จะต้องมีธรรมะที่เป็นใหญ่นี้ และจะต้องอบรมธรรมะที่เป็นใหญ่นี้ ให้มีอยู่และเพิ่มขึ้นเสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ธรรมที่เป็นใหญ่ทั้ง ๕ ข้อนี้ ก็จะเป็นกำลังสนับสนุนให้การปฏิบัติธรรมเจริญขึ้น

จะทำสมาธิก็จะได้สมาธิดีขึ้น ทำกรรมฐานก็จะก้าวหน้า

ศรัทธาคู่กับปัญญา

ธรรมที่เป็นใหญ่ทั้ง ๕ ท่านแสดงว่าศรัทธากับปัญญานั้น ควรให้สม่ำเสมอกัน คือว่าจะต้องมีทั้งศรัทธาคือความเชื่อ กับปัญญาคือความรู้ ให้ถึงสัจจะคือความจริง คู่กันไปให้พอเหมาะพอควรกัน คือจะมุ่งเชื่ออย่างเดียวไม่ใช้ปัญญาก็ไม่ได้ จะมุ่งใช้ปัญญาคือเราจะต้องรู้เห็นอย่างเดียวโดยไม่อาศัยศรัทธาเลยก็ไม่ได้ จะต้องมีศรัทธาคือความเชื่อและมีทั้งปัญญาคู่กันไป

วิริยะคู่กับสมาธิ

วิริยะคือความเพียรกับสมาธิก็ต้องคู่กันไปเหมือนกัน จะมุ่งเอาแต่เพียงอย่างเดียว คือว่ามุ่งที่จะปฏิบัติด้วยความเพียรเร่งความเพียรอย่างเดียวก็จะทำให้จิตฟุ้งซ่านไม่ได้สมาธิ หรือว่าจะมุ่งสมาธิติดสมาธิมากเกินไป คือมุ่งทำให้จิตรวมอยู่ในอารมณ์อันเดียวมากเกินไป ก็จะเป็นไปเพื่อความเกียจคร้านอีกเหมือนกัน ดังนี้ก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น ก็ต้องให้ความเพียรกับสมาธินี้ควบคู่กันไปพอสมควรแก่กัน **แต่ว่าสตินั้นจะต้องอบรมให้มีเป็นประจำอยู่เสมอและให้มากขึ้นไปอยู่เสมอ** นี้เป็นอธิบายในอินทรีย์ทั้ง ๕ ซึ่งในที่นี้ก็หมายถึงว่าจะต้องปฏิบัติในอินทรีย์

ทั้ง ๕ ให้เป็นพื้นฐาน และจะเป็นพื้นฐานที่จะส่งให้บรรลุถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติยิ่งขึ้น



เวทนานุปัสสนา

อานาปานสติ สติที่กำหนดลมหายใจทั้ง ๔ ชั้นนี้จัดเข้าในข้อกายานุปัสสนา สติที่พิจารณากาย เพราะลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นกายอย่างหนึ่ง ในกายอันเป็นส่วนรวม และผู้ปฏิบัติกรรมฐานย่อมใช้ปฏิบัติเป็นส่วนเบื้องต้น เพราะว่ากายคือลมหายใจเข้าลมหายใจออกกำหนดได้สะดวก กำหนดได้ง่าย เป็นสิ่งที่หยาบ เพราะฉะนั้น ผู้เริ่มปฏิบัติจึงใช้กรรมฐานข้อนี้ คือตั้งสติกำหนดก่อนเป็นเบื้องต้น และการปฏิบัติก็ย่อมจะนำให้บังเกิดผล เป็นอานาปานสติสมาธิขึ้นโดยลำดับ

เวทนานุปัสสนา

กายและจิตอันอานาปานสติสมาธิรักษา อยู่ย่อมสงบไปโดยลำดับ และเมื่อประกอบด้วยฉันทะคือความพอใจ ก็ย่อมจะได้ปีติและปราโมทย์ คือความอิ่มใจและความชื่นบานเบิกบานใจขึ้นโดยลำดับ แต่เมื่อยังมิได้สมาธิในข้อนี้มากนัก ก็ให้อาศัยฉันทะอาศัยปีติปราโมทย์ที่บังเกิดขึ้น ปฏิบัติศึกษาให้รู้ทั่วถึงกายทั้งหมด และสงบระงับกายสังขาร เครื่องปรุงกายโดยตรงคือลมหายใจเข้าหายใจออกนั่นแหละ จนได้ความสงบระงับกายสังขาร ก็ย่อมจะได้ฉันทะได้ปีติปราโมทย์มากยิ่งขึ้น ก็เป็นอันว่าเมื่อปฏิบัติได้อานาปานสติสมาธิมาจนเข้าชั้นที่ ๔ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกสงบ ปีติปราโมทย์ย่อมจะปรากฏชัดขึ้น เมื่อเป็นดังนี้ในขั้นของการปฏิบัติจึงให้ทำการ

ศึกษาว่า เราจักรู้ทั่วถึงปีติ หายใจเข้า

ศึกษาว่า เราจักรู้ทั่วถึงปีติ หายใจออก

ศึกษาว่า เราจักรู้ทั่วถึงสุข หายใจเข้า

ศึกษาว่า เราจักรู้ทั่วถึงสุข หายใจออก

ศึกษาว่า เราจักรู้ทั่วถึงจิตตสังขาร เครื่องปรุงจิต หายใจเข้า

ศึกษาว่า เราจักรู้ทั่วถึงจิตตสังขาร เครื่องปรุงจิต หายใจออก

ศึกษาว่า เราจักสงบระงับจิตตสังขาร เครื่องปรุงจิต

หายใจเข้า

ศึกษาว่า เราจักสงบระงับจิตตสังขาร เครื่องปรุงจิต หายใจออก ดั่งนี้

ตามพระพุทธภาษิตที่พระบรมศาสดาได้ตรัสสอนไว้นี้ ก็เป็นอันว่าให้ตั้งลมหายใจเข้าลมหายใจออกไว้เป็นหลัก แต่ว่าทำการศึกษาคือการสำเหนียก การกำหนดปฏิบัติดังที่กล่าวมานั้น ในปีติ ในสุข ในจิตตสังขาร ในความสงบระงับจิตตสังขาร ก็เป็นอีก ๔ ชั้น ถ้าจะนับต่อกันก็เป็นชั้นที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ ที่ ๘ และทั้ง ๔ ชั้นนี้ก็นับเข้าในเวทนานุปัสสนา คือตั้งสติกำหนดเวทนา โดยที่ใช้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้แหละเป็นตัวหลักยืน และก็กำหนดเวทนาและข้อที่พึงปฏิบัติอันเกี่ยวแก่เวทนา คือปีติ สุข จิตตสังขาร และความสงบระงับจิตตสังขาร

สุขเวทนา

ได้กล่าวมาแล้วว่า ในการปฏิบัติทำสมาธินี้ต้องอาศัยวิตกวิจาร และก็ได้อธิบายความหมายของวิตกวิจารที่พึงใช้ในสมาธิมาแล้ว ก็ใช้วิตกวิจารนี้เองเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติจึงได้อานาปานสติสมาธิมาโดยลำดับดังที่กล่าวมาใน ๔ ชั้นเบื้องต้นนั้น และเมื่อได้วิตกวิจารก็ย่อมจะได้ปีติได้สุขต่อเนื่องกันไปเอง ในข้อนี้ก็ได้กล่าวมาแล้วว่า เมื่อได้ฉันทะคือความพอใจ ก็ย่อมจะได้ปีติปราโมทย์ ปีติปราโมทย์นี้เองก็คือปีติและสุขที่กำลัง

กล่าวอยู่นี้ ในข้อนี้ก็พึงทราบไว้ว่าเมื่อจิตได้สมาธิอันสำเร็จมาจากวิตกวิจารในการปฏิบัติ ก็ย่อมจะได้ปีติและได้สุขจากสมาธิ ถ้าหากว่ายังไม่ได้ปีติและสุขก็หมายความว่าจิตยังไม่ได้สมาธิ ถ้าจิตได้สมาธิก็จะต้องได้ปีติได้สุข อันจิตที่จะได้สมาธินั้นก็อย่าลืมว่าจะต้องประกอบด้วยฉันทะ ความพอใจในการปฏิบัติ และก็ใช้วิตกวิจารในอารมณ์ของสมาธิหรือในกรรมฐาน และโดยเฉพาะในข้อนี้ก็คือในลมหายใจเข้าในลมหายใจออก หรือการหายใจเข้าการหายใจออก เมื่อมีฉันทะมีวิตกวิจารอยู่อย่างนี้ จิตก็จะได้สมาธิ ก็จะต้องได้ปีติได้สุขเป็นผลสืบเนื่องกันไป ปีติและสุขนี้นับเข้าว่าเป็นเวทนาในข้อว่าสุขเวทนา เวทนาที่เป็นสุข

ปีติ อานาปานสติชั้นที่ห้า

ว่าถึงปีติที่ได้จากสมาธิซึ่งได้ตรัสสอนให้ทำการศึกษาว่าเราจะรู้ทั่วถึงปีติหายใจเข้าหายใจออก คำว่า "ปีติ" ได้แก่ความอิ่มใจ ตามศัพท์นั้น ปีติก็คือความดื่ม เหมือนอย่างเช่นการดื่มน้ำ ก็นำเอากิริยาของการดื่มน้ำที่เป็นวัตถุนี้ มาใช้ในการแสดงนามธรรมเพื่อจะให้เห็นชัด ฉะนั้น ปีติก็คือความดื่มเป็นความดื่มทางใจ และเมื่อดื่มก็จะได้ผลคือความอิ่ม เพราะฉะนั้น จึงใช้คำแปลของปีติในการแสดงผลว่าความอิ่มใจ อันเป็นผลที่ได้มาจากความดื่ม ใจดื่มอะไร ก็ดื่มสติดื่มสมาธิอันเป็นความสงบระงับมาโดยลำดับ อันสติและสมาธิที่จิตดื่มเข้านี้ก็เทียบกันได้

กับน้ำ เมื่อเกิดความหิวกระหายก็เกิดความกระวนกระวาย เมื่อได้ดื่มน้ำที่สะอาดที่เย็น ก็ได้ความอิ่มความเย็น สงบระงับความหิวกระหายความกระวนกระวายความร้อน จิตก็เป็นเช่นเดียวกัน จิตที่ไม่มีสมาธิมิได้ใช้สติกำหนดพิจารณาย่อมเป็นจิตที่หิวกระหายกระวนกระวายกระสับกระส่ายเร่าร้อน ครั้นได้ดื่มสติดื่มสมาธิ ดื่มความสงบระงับ ความเย็นอันเกิดจากความสงบระงับจิตก็ได้ความอิ่มได้ความสงบระงับได้ความเย็น เป็นความดื่มสติดื่มสมาธิดื่มความสงบดื่มความเย็น ก็ได้ความอิ่มใจจากความดื่มนี้ จึงปรากฏอาการของปีติคือความอิ่มใจ ตามที่ท่านได้แสดงไว้เป็น ๕ ชนิดคือ

หนึ่ง **ขุททกาปีติ** ปีติอย่างน้อย ปีติชนิดนี้ทำให้ขนชันทำให้น้ำตาไหล

สอง **ขณิกาปีติ** ปีติชั่วขณะ ปีติชนิดนี้ทำให้เกิดความรู้สึกแปลบ ๆ เปรียบเหมือนอย่างสายฟ้าแลบ

สาม **โอกกันติกาปีติ** ปีติเป็นพัก ๆ ปีติชนิดนี้ทำให้รู้สึกซู่ซ่า แรงยิ่งกว่าความรู้สึกแปลบ ๆ เปรียบเหมือนอย่างคลื่นกระทบฝั่ง

สี่ **อุพเพงคาปีติ** ปีติอย่างโลดโผน ปีติชนิดนี้ทำให้ใจฟู และทำให้กระทำการอย่างอื่นที่เว้นจากเจตนา เช่นกล่าวคำอุทานคือคำที่เปล่งขึ้นมาด้วยอำนาจของปีติ และท่านแสดงว่าบางทีก็ทำให้กายลอยหรือว่าโลดขึ้นไปได้

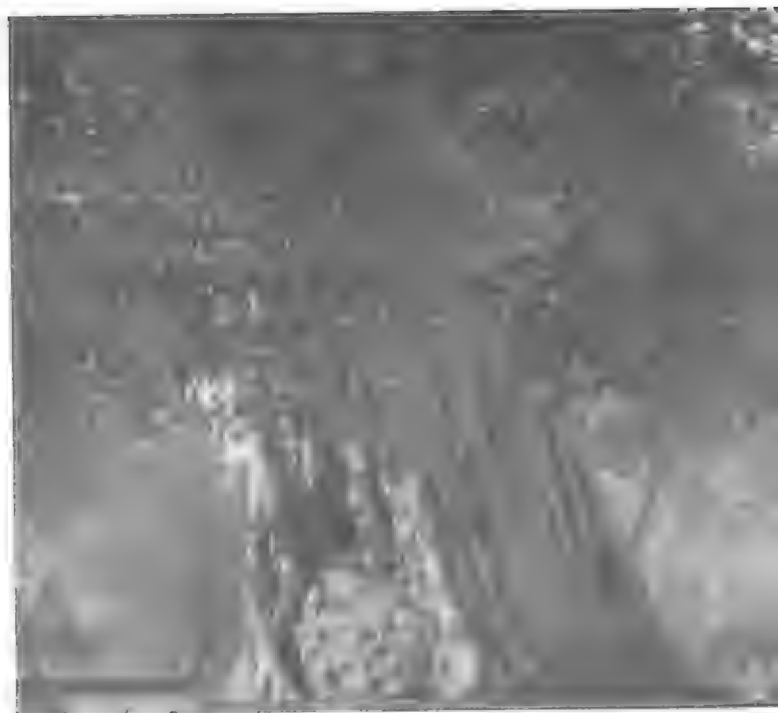
ห้า **ผรณาปีติ** ปีติซาบซ่าน ปีติชนิดนี้ทำให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย

ท่านแสดงปีติไว้ ๕ อย่างดังนี้ และที่แสดงคู่กับคำว่าปราโมทย์ว่าปีติปราโมทย์ ปราโมทย์นั้นมีอาการเป็นความบันเทิง อาจจะเข้าลักษณะคำที่ใช้คู่ เช่นคำที่ใช้คู่ว่าความอิ่มเอิบ ความอิ่มก็เป็นปีติ ความเอิบก็เป็นปราโมทย์ หรือว่ามีลักษณะเป็นตัวความสุขที่แสดงติดต่อกันไป ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติทำสมาธิมาโดยลำดับ เมื่อได้ถึงชั้นความสงบระงับกายสังขาร ปีติปราโมทย์ที่เกิดมาโดยลำดับนั้นย่อมจะชัดขึ้น จึงตรัสสอนให้ทำการศึกษาว่า เราจักรู้ทั่วถึงปีติ หายใจเข้าหายใจออกดังนี้ อันนับว่าเป็นชั้นที่ ๕ ชั้นข้างต้นก็เป็นชั้นที่ ๖ ได้สุขที่ติดต่อกันไป

สุข อานาปานสติชั้นที่หก

สุขนั้นคือความสบาย เป็นกายิกสุข สุขทางกาย กายก็สบาย เป็นเจตสิกสุข สุขทางใจ คือใจก็สบาย มีอาการเป็นความสบาย จะว่าเป็นตัวความปราโมทย์คือความบันเทิง หรือเป็นความเอิบในคำว่าอิ่มเอิบ ก็ควรจะได้เป็นสิ่งที่บังเกิดสืบเนื่องมาจากปีติ เหมือนอย่างเมื่อเร่าร้อนมาหิวกระหายมา ก็ดื่มน้ำที่สะอาดที่เย็น อิ่มสบายหายจากความเร่าร้อน สงบรำงับจากความเร่าร้อน อิ่มนั้นก็เป็นปีติ สบายหายจากความเร่าร้อนก็

เป็นสุข กายก็สบาย ใจก็สบาย ดังนี้เป็นตัวความสุข อันความสุขนี้ที่เป็นไปทางกายก็ดี ที่เป็นไปทางใจก็ดี ย่อมไม่มีลักษณะดังปีติทั้ง ๕ ดังที่กล่าวนั้น มีลักษณะเป็นความสบาย สบายใจสบายกาย ความสุขจึงมีลักษณะที่สงบกว่าปีติ ปีตินั้นมีลักษณะที่ทำให้ขนชูชัน น้ำตาไหล รู้สึกแปลบ ๆ รู้สึกซู่ซ่า ทำให้ใจฟูอย่างละเอียดก็ทำให้ซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย แต่สุขนั้นไม่มีอาการดังกล่าวนี้ เป็นความสบายเป็นความเย็นสงบ สบายใจสบายกาย ความสุขจึงเป็นสิ่งที่ละเอียดกว่าและก็เกิดสืบเนื่องมาจากปีติ จึงได้ตรัสสอนว่า ให้ศึกษาว่าเราจะรู้ทั่วถึงสุขหายใจเข้าหายใจออกดังนี้ นับเป็นชั้นที่ ๒ ในหมวดนี้ นับต่อจาก ๔ ชั้นข้างต้นก็เป็นชั้นที่ ๖



เวทนานุปัสสนา

จิตตสังขาร

ใน ๒ ข้อหลังนี้ ข้อแรกที่ตรัสสอนให้ศึกษาว่า เราจักทำความรู้ทั่วถึงจิตตสังขารหายใจเข้าหายใจออกนั้น "จิตตสังขาร" แปลว่า "เครื่องปรุงจิต" หมายถึงสัญญาเวทนา สัญญา คือความรู้จำหรือความรู้กำหนดหมาย เวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทั้ง ๒ ข้อนี้เมื่อว่าตามลำดับในขันธ์ห้า เวทนามาข้างหน้า ต่อจากเวทนาจึงถึงสัญญา คือเกิดเวทนาขึ้นก่อนแล้วก็เกิดสัญญาสืบต่อไป คือเกิดความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขขึ้นก่อน จึงเกิดสัญญา คือความรู้จำ ก็คือความรู้จำในรูป ในเสียง ในกลิ่นในรส ใน

โผฏฐัพพะ และในธรรมะ คือเรื่องราวอันเป็นที่ตั้งของเวทนานั้นนั่นแหละ เมื่อเกิดเวทนาขึ้นแล้วก็จำได้ เป็นไปตามเวทนา เพราะฉะนั้น เมื่อว่าตามลำดับที่เกิดจึงต้องเรียกว่า **เวทนา-สัญญา** แต่ว่าในเวลาเรียกพูดก็นิยมเรียกเอาสัญญาไว้ข้างหน้าว่าสัญญาเวทนา ต้องเข้าใจว่า นั่นเป็นสำนวนพูดเท่านั้น เหมือนอย่างคำว่านามรูป อันที่จริงตามลำดับในขันธ์ห้า รูปขึ้นหน้าแล้วจึงถึงนาม เพราะว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปก็เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นนาม เพราะฉะนั้น เมื่อควรจะเรียกว่ารูปนาม ก็เรียกกลับกันเสียว่านามรูป ก็เป็นถ้อยคำสำนวนที่ใช้พูดกัน

เวทนากับสัญญาเป็นจิตตสังขารร่วมกันคือเป็นเครื่องปรุงจิต อันหมายความว่า ปรุงจิตย้อมจิตให้เป็นต่าง ๆ เหมือนอย่างน้ำย้อมที่จับผ้า ทำผ้าให้เป็นสีต่าง ๆ เป็นไปตามน้ำย้อม เมื่อน้ำย้อมเป็นสีเขียวก็จับผ้าทำผ้าให้เป็นผ้าสีเขียว น้ำย้อมเป็นสีแดงก็จับผ้าทำผ้าให้เป็นสีแดง เวทนาสัญญาก็ฉันนั้น เป็นเครื่องย้อมจิตทำจิตให้เป็นต่าง ๆ คือสุขเวทนาก็ย้อมจิตปรุงจิตทำจิตให้ประกอบด้วยราคะคือความติดใจยินดีพอใจ ทุกขเวทนาก็ย้อมจิตปรุงจิตทำจิตให้ประกอบด้วยปฏิฆะคือความกระทบกระทั่งไม่ชอบ นับเป็นกิเลสของโทสะ เวทนาที่มิใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขที่เป็นกลาง ๆ ก็น้อมจิตปรุงจิตให้ประกอบด้วยอวิชชาโมหะ เพราะทำให้ไม่สนใจที่จะรู้ จึงเฉยเมยไม่สนใจไม่ใส่ใจ ปล่อยให้

เรื่อย ๆ เฉื่อย ๆ ไป ก็เป็นความไม่รู้เป็นความหลง ฉะนั้น เวทนากับสัญญา จึงเรียกว่าเป็นจิตตสังขาร เป็นเครื่องปรุงจิต แม้ปีติและสุขที่บังเกิดขึ้นจากสมาธิก็เป็นเวทนา และก็นับว่า เป็นสุขเวทนา เวทนาที่เป็นสุข เมื่อเป็นดั่งนี้ ถ้าไม่มีสติกำหนด ให้รู้จักว่าปีติและสุขนี้เป็นตัวสุขเวทนา ปรุงจิตให้ติดใจยินดีก่อ เป็นกิเลสกองราคะขึ้นได้ ปีติและสุขนี้ก็จะเข้าปรุงจิตใจของผู้ ปฏิบัติสมาธิได้ คือจะทำให้ผู้ปฏิบัติสมาธิเมื่อได้ปีติสุขในสมาธิ ก็ติดอยู่ในปีติในสุขนี้ ทำให้ต้องการอยู่กับปีติสุขนี้มาก ๆ นาน ๆ เรื่อย ๆ ไป เพราะสบาย ไม่อยากที่จะทำอะไรก้าวหน้า ขึ้นอีกต่อไป และไม่อยากที่จะออกจากสมาธิ จึงเป็นไปเพื่อ ความเกียจคร้าน ทำให้ไม่ก้าวหน้าในทางปฏิบัติ และไม่ก่อให้ เกิดปัญญาต่อไปด้วย ก็เหมือนอย่างว่าเข้าไปนั่งนอนอยู่ในห้อง เย็นเช่นในห้องที่มีปรับอากาศ ก็สบาย นั่งก็สบาย นอนก็สบาย หลับก็สบาย ก็อยากจะนั่งจะนอนจะหลับอยู่ในห้องเย็นนี้ เรื่อย ๆ ไป ไม่อยากจะทำอะไร ดั่งนี้ก็คือว่าสุขเวทนานี้เองมา เป็นตัวจิตตสังขารปรุงจิตทำจิตให้ติด และอันนี้ก็เป็นตัวราคะ ขึ้นมา เป็นความติดสุขต้องการจะอยู่กับสุขไม่อยากจะออกจาก สุข มีปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติสมาธิที่เห็นได้ชัด บางคนชอบนั่งหลับ ตาอยู่ตลอดเวลาตลอดวัน ไม่อยากจะพูดจาทำอะไรกับใครทั้งสิ้น ไม่สนใจอะไรทั้งนั้น ดั่งนี้ก็เรียกว่า เป็นการปฏิบัติเกินไป หาก ว่าการปฏิบัติเช่นนั้นเพราะได้สุขในสมาธิ ก็เลยติดสุขในสมาธิ

และก็อยากจะอยู่กับสุขนั้นเรื่อยไป ไม่อยากจะทำอะไร ไม่อยากจะออกไปข้างไหน

กำหนดทำความรู้ทั่วถึงจิตตสังขาร

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติสมาธิจึงต้องมีสติที่จะรู้จักปฏิบัติในชั้นนี้ คือเมื่อได้ปีติสุขในสมาธิขึ้นแล้ว ก็ให้มีสติกำหนดทำความรู้จักว่านี่เป็นสุขเวทนาที่เป็นจิตตสังขารปรุงจิต คือทำจิตให้ติดในสุขได้ และก็ให้ทำความรู้ว่า บัดนี้จิตเป็นอย่างไร ติดอยู่ในสุขหรือเปล่า ถ้าหากว่าติดอยู่ในสุข ความติดอยู่ในสุขนั้นก็ให้รู้จักว่านี่แหละเป็นตัวราคะอย่างหนึ่ง ราคะในสุขในสมาธิ อันราคะนั้นไม่ใช่จะมีแต่เฉพาะราคะในทางกามในทางโลก ราคะในรูปในเสียง เป็นต้น ที่เป็นในทางกามในทางโลกเท่านั้น แม้ในการปฏิบัติในสมาธิก็มีราคะได้ แต่ว่าราคะในสมาธินี้ก็คือความติดสุข คือติดปีติติดสุขที่ได้จากสมาธิ ผู้ปฏิบัติทำสมาธินั้นในทีแรกจิตจะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิเท่าใด เพราะว่าจิตนี้เคยติดสุขอยู่ในกามอันเป็นราคะในทางกาม จิตที่ติดอยู่ในทางกามนี้เรียกตามภาษาอภิธรรมว่า กามาพจรหรือกามาวจรจิต จิตที่เที่ยวไปในกาม หยั่งลงในกาม คือในกามคุณารมณ์ อารมณ์ที่เป็นกามคุณ คือในรูปในเสียงในกลิ่นในรสในโผฏฐัพพะ อันเป็นที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย จิตสามัญย่อมติดสุขในกามอันเรียกว่ากามสุข และก็พอใจที่จะอยู่กับกามคุณารมณ์

กามคุณารมณ์จึงเป็นอาลัย คือเป็นที่อยู่อาศัยของจิตที่เป็นกามาพจร ดุจน้ำเป็นอาลัยคือเป็นที่อยู่อาศัยของปลา ฉะนั้น เมื่อมาปฏิบัติยกจิตขึ้นจากกามคุณารมณ์ที่จิตชอบท่องเที่ยวไปให้มาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิคือในกรรมฐาน เช่นให้กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นอานาปานสติ จิตจึงดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ไม่ต้องการที่จะตั้งอยู่ในกรรมฐาน จะกลับตกไปสู่กามคุณารมณ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งกามสุขที่จิตมีราคะคือความติดอยู่ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีอาตาปะ คือมีความเพียร (อาตาปี) มีความรู้ตัว มีความรู้พร้อม มีสติ ต้องคอยกำจัดความยินดี ความยินร้าย และก็ต้องมีวิตกวิจาร ต้องคอยยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ของกรรมฐาน ต้องคอยประคองจิตไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน เหมือนอย่างพี่เลี้ยงที่ต้องคอยอุ้มเด็กอ่อน ๆ อยู่ตลอดเวลาปล่อยวางไม่ได้

คราวนี้เมื่อมาปฏิบัติทำสมาธิเข้าขั้นขึ้นโดยลำดับ จนได้ปีติได้สุขในสมาธิดังที่กล่าวมานั้น ราคะในกามสุขก็จะลดน้อยลงไปหายไป แต่ก็จะมาบังเกิดราคะในสมาธิคือในสมาธิสุข สุขที่ได้จากสมาธิ แม้จะเป็นราคะที่ละเอียดขึ้น ไม่ใช่ราคะในกามสุขมาเป็นราคะในสมาธิสุข ก็ยังเป็นราคะคือความติด คือติดสุขอันทำให้ไม่อยากที่จะออกจากสมาธิสุขนี้ไปทำอะไร เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะต้องทำความเข้าใจอันนี้ไว้ ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปแล้วก็จะต้องมาพบเข้ากับตัวจิตตสังขาร คือ

ปีติสุขอันปรุงจิตทำจิตให้ติด เป็นตัวราคะคือความติดสุขความติดใจอยู่ในสุขดังกล่าว จึงต้องมีสติทำความรู้จักไว้ว่านี้เป็นจิตตสังขาร ต้องทำความรู้จัก เอาไว้อย่าให้เผลอ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องการให้รังเกียจสุขให้ทิ้งสุข ต้องการให้ทำความรู้จักว่า ถ้าไม่มีสติกำหนดแล้ว จิตนี้ก็จะกลายเป็นจิตต-สังขารขึ้นมา จะทำให้เกิดราคะคือความติดสุขขึ้นมา ต้องทำความรู้จักเอาไว้ จึงได้ตรัสสอนว่าให้ศึกษาว่าเราจักทำความรู้ทั่วถึงจิตตสังขาร หายใจเข้าหายใจออก คือความรู้จักปีติสุขที่กำลังได้รับอยู่ว่า นี่เป็นตัวจิตตสังขาร เครื่องปรุงจิต ทำจิตให้ติดสุขได้ ให้ทำความรู้จักเอาไว้ แต่ว่าก็ต้องอยู่กับปีติอยู่กับสุขในเมื่อปีติสุขบังเกิดขึ้น ไม่ต้องไปขับไล่ไสส่งให้ไปไหน ไม่ต้องไปรังเกียจ เพราะเป็นเรื่องของธรรมชาติธรรมดา เมื่อจิตได้รับการฟอกล้างโดยสติสมาธิมาโดยลำดับ จนได้สติได้สมาธิขึ้น ก็จะต้องมีปีติมีสุขเป็นธรรมดา เมื่อมีปีติมีสุขก็เสวยไป ก็กินปีติกินสุขไป แต่ให้รู้จักไว้ด้วยว่านี่เป็นตัวจิตตสังขาร อย่าให้เผลอคืออย่าให้ติดเป็นราคะคือความติดสุขขึ้นมา เพราะปีติสุขนี้ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมี ที่จะต้องอาศัยทำให้จิตตั้งเป็นสมาธิอยู่ได้ เพราะสมาธินั้นต้องอาศัยสุข ถ้าไม่มีสุขแล้วสมาธิก็ตั้งอยู่ไม่ได้ อันหมายความว่าตั้งอยู่ไม่ได้นาน ประเดี๋ยวจิตก็ตก แต่ถ้าได้สุขในสมาธิแล้ว จิตก็จะตั้งอยู่ได้นาน สมาธิจะกลายมาเป็นอาลัยของจิต หมายความว่าเป็นที่อยู่อาศัย ถ้ามาเป็นอาลัย

ของจิตก็แปลว่า จิตมีความติดสุขในสมาธิขึ้นมา แปลว่าเป็นจิตตสังขาร ปรุงจิตใด ทำจิตให้ติดขึ้นมาแล้ว อันทำให้จิตอยากจะอยู่กับสมาธิเรื่อย ๆ ไป เมื่อก่อนเคยอยู่กับกามคุณารมณ์ มาถึงขั้นนี้ต้องการจะอยู่กับสมาธิอารมณ์ ไม่อยากจะออกไปข้างไหนดังที่กล่าว ก็ต้องให้ทำความรู้จักไว้ดั่งนี้ แต่ก็ไม่หมายความว่าให้ไปรังเกียจ ต้องการให้ปีติสุขหายไป ไม่ต้องรังเกียจ ไม่ต้องไปพยายามอย่างนั้น ให้ปีติสุขบังเกิดขึ้นเป็นไปตามปรกติธรรมดาของตนนั่นแหละ และให้ทำความรู้ว่าเพียงแต่อาศัยสุขเป็นที่ตั้งของสมาธิ แต่ว่าไม่ให้ติด ก็เหมือนอย่างบริโภคอาหาร ต้องการโอชะของอาหารก็เพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายชีวิตจะดำรงอยู่ได้ต้องอาศัยอาหาร แต่ก็ไม่ใช่หมายความว่าต้องการให้ติดในรสของอาหาร อันจะทำให้บริโภคเกินควร ปีติสุขก็เป็นอาหารของสมาธิเช่นนั้น แต่ก็ไม่ต้องการให้บริโภคปีติสุขนี้เกินควร ต้องการให้บริโภคปีติสุขนั้น เพียงให้เป็นที่ตั้งของสมาธิต่อไป ดั่งนี้เป็นอีกข้อหนึ่ง ซึ่งนับว่าเป็นข้อที่ ๓ ในหมวดนี้

คอยสงบระงับจิตตสังขาร

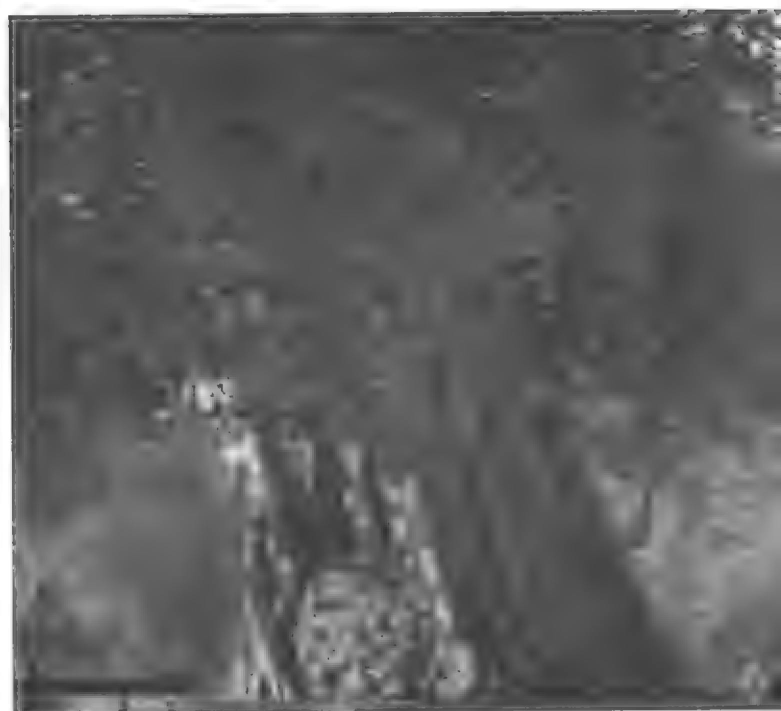
อีกข้อหนึ่งก็คือ ตรัสสอนให้ศึกษาว่า เราจักสงบระงับจิตตสังขาร หายใจเข้าหายใจออก ข้อนี้ก็หมายความสืบต่อกันไปว่า เมื่อทำสติกำหนดให้รู้จักปีติสุขที่ได้จากสมาธิว่าเป็นจิตต-

สังขารดังกล่าวนั้นแล้ว ก็ต้องคอยศึกษา คือปฏิบัติอย่าให้ปีติสุขนั้นเป็นจิตตสังขาร คือปรุงจิตให้ติดให้เป็นราคะ คือติดสุขขึ้นมาได้ ถ้าหากว่าบังเกิดเป็นจิตตสังขารปรุงจิตให้ติดเป็นราคะคือความติดสุขขึ้นมาแล้ว ก็ให้รู้จักว่าบัดนี้ปีติสุขนี้เป็นจิตตสังขาร ปรุงจิตใจของเราให้ติดขึ้นมาแล้ว ก็ให้รู้จักว่าความติดนี่เป็นโทษเป็นอันตราย ต้องระงับเสีย อย่าไปติด แต่ว่าให้อาศัยสุขเป็นที่ตั้งของสมาธิ ทำสมาธิยิ่งขึ้นอีกต่อไป ไม่ใช่หยุดเพียงเท่านี้ ต้องคอยสงบระงับ ดั่งที่เรียกว่าสงบระงับจิตตสังขาร คือปีติสุข มีก็มีไปแต่ว่าระวังมิให้ปีติสุขนี้มาเป็นจิตตสังขาร มาปรุงจิตให้ติดเป็นราคะ คือความติดสุขขึ้นมาได้ แต่ถ้าหากว่ามาเป็นจิตตสังขาร ปรุงจิตให้ติดเป็นราคะคือความติดสุขขึ้นมาแล้ว ก็ให้รู้จักว่าบัดนี้บังเกิดราคะในสมาธิสุขนั้นขึ้นมาแล้ว ติดสุขในสมาธิขึ้นมาแล้ว แต่ว่าต้องระงับไม่ให้ติด ก็ต้องถอนใจจากความติดนั้นให้ได้ และตั้งใจที่จะปฏิบัติทำสมาธิให้ยิ่งขึ้นต่อไป ดั่งที่เรียกว่าเป็นการศึกษาปฏิบัติสงบระงับจิตตสังขารหายใจเข้าหายใจออก อันนับว่าเป็นชั้นที่ ๔

สาธุกมนสิการ

ทั้ง ๔ ชั้นนี้คือที่ตรัสสอนให้ศึกษาว่า เราจักทำความรู้ทั่วถึงปีติ หายใจเข้าหายใจออกข้อหนึ่ง ศึกษาว่าเราจักทำความรู้ทั่วถึงสุข หายใจเข้าหายใจออกข้อหนึ่ง ศึกษาว่าเราจักทำ

ความรู้ทั่วถึงจิตตสังขาร หายใจเข้าหายใจออกข้อหนึ่ง ศึกษาว่าเราจักสงบระงับจิตตสังขาร หายใจเข้าหายใจออกข้อหนึ่ง ตรัสแสดงว่า เป็นอานาปานสติที่เลื่อนขึ้นสู่ชั้นเวทนานุปัสสนา คือสติที่กำหนดพิจารณาเวทนา เพราะว่าความที่ตั้งสติกำหนดใน ๔ ข้อนี้ หายใจเข้าหายใจออกเป็นมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจเป็นอย่างดีซึ่งลมอัสสาสะปัสสาสะ คือลมหายใจเข้าลมหายใจออก มนสิการไว้เป็นอย่างดี การกระทำไว้ในใจเป็นอย่างดี ซึ่งลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั้น ก็หมายถึงการตั้งสติกำหนดให้รู้ทั่วถึงปีติให้รู้ทั่วถึงสุข รู้ทั่วถึงจิตตสังขาร และปฏิบัติสงบระงับจิตตสังขาร หายใจเข้าหายใจออกนี้นี่แหละ เรียกว่าเป็น **สาธุกมนสิการ** การกระทำไว้ในใจเป็นอย่างดีซึ่งอัสสาสะปัสสาสะ คือลมหายใจเข้าลมหายใจออก อันนับว่าเป็นข้อเวทนานุปัสสนา และเมื่อนับต่อจากอานาปานสติที่เป็นชั้นกายานุปัสสนา ๔ ชั้น ในข้อเวทนานุปัสสนาอีก ๔ ชั้นนี้นับต่อกันขึ้นไป ก็เป็นที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ ที่ ๘ เมื่อมาถึงชั้นนี้ก็เรียกว่า ได้ปฏิบัติทำอานาปานสติถึงชั้นที่ ๘



จิตตานุปัสสนา

ต่อจากนี้จะได้แสดงอานาปานสติที่สืบต่อไป คือจิตตานุปัสสนา พิจารณาจิตอีก ๔ ชั้น นับเป็นชั้นที่ ๙ ถึง ๑๒ โดยที่พระบรมศาสดาเมื่อได้ตรัสสอนให้ศึกษาทำสติกำหนดกายและเวทนาหายใจเข้าหายใจออกเป็น ๘ ชั้นแล้ว ก็ได้ตรัสสอนให้ศึกษาคือสำเหนียกปฏิบัติสืบต่อขึ้นไปว่า

"ศึกษาว่าเราจักรู้ทั่วถึงจิต หายใจเข้า ศึกษาว่าเราจักรู้ทั่วถึงจิต หายใจออก

ศึกษาว่าเราจักทำจิตให้บันเทิงเบิกบานยิ่ง หายใจเข้า ศึกษาว่าเราจักทำจิตให้บันเทิงเบิกบานยิ่ง หายใจออก

ศึกษาว่าเราจักทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ หายใจเข้า ศึกษา

ว่าเราจักทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ หายใจออก

ศึกษาว่าเราจักทำการเปลื้องจิต หายใจเข้า ศึกษาว่าเราจักทำการเปลื้องจิต หายใจออก”

ดั่งนี้ก็นับเป็นจิตตานุปัสสนา ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตโดยใช้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นหลัก คือตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกพร้อมกันไปกับการศึกษาปฏิบัตินั้น

ชั้นที่หนึ่ง ทำความรู้ทั่วถึงจิต

ชั้นแรกในหมวดนี้ ตรัสสอนให้ศึกษาทำความรู้ทั่วถึงจิตหายใจเข้าหายใจออก จิตเมื่อมาถึงขั้นปฏิบัติในขั้นนี้ก็กล่าวได้ว่า เป็นจิตที่ได้อบรมให้บริสุทธิ์สะอาดด้วยสติและสมาธิ หรือชำระฟอกล้างให้บริสุทธิ์สะอาดด้วยสติและสมาธิมาโดยลำดับแล้ว และเมื่อสงบรำงับจิตตสังขารเครื่องปรุงจิตคือสัญญาเวทนา ซึ่งยกขึ้นกล่าวโดยเฉพาะก็คือ ปีติสุข มิให้ปีติสุขที่บังเกิดขึ้นจากสมาธิเป็นจิตตสังขาร ย้อมจิตให้ติด คือให้ติดในสุขที่เกิดจากสมาธินั้น อันกล่าวได้ว่าเป็นสมาธิสุข หรือกล่าวอีกชื่อหนึ่งว่า **เนกขัมมสุข** สุขที่เกิดจากเนกขัมมะคือการออก ซึ่งได้กล่าวมาแล้วว่า จิตสามัญนั้นติดในกามสุข แต่ครั้นมาปฏิบัติทำสมาธิจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายก็ได้สุข ก็จะมาติดในสมาธิสุขหรือเนกขัมมสุข สุขที่เกิดจากเนกขัมมะคือการออกออกจากกามออกจากอกุศลธรรมทั้งหลาย แม้แต่เช่นนั้น ความ

ติดสุขนี้ก็ยังเป็นราคะอยู่นั่นเอง แต่เป็นราคะที่ละเอียดเข้า ดังที่เรียกในสังโยชน์ว่าก้าวขึ้นสู่ขั้นรูปราคะ คือความติดในรูป ก็คือเนื่องกับสมาธินั้นเองที่มีรูปเป็นอารมณ์

เพราะฉะนั้น เมื่อมาศึกษาปฏิบัติสงบรำงับจิตตสังขารได้ คือมิให้ปีติสุขมาปรุงจิตให้ติดให้เป็นราคะดังกล่าวขึ้นมา จิตก็ย่อมจะบริสุทธิ์จากความติดในสุขซึ่งเป็นตัวราคะอย่างหนึ่งดังกล่าว จิตจึงบริสุทธิ์จากราคะ ทั้งที่เป็นกามราคะทั้งที่เป็นสมาธิราคะ หรือสุขราคะในสมาธิ เพราะฉะนั้น ก็ให้ทำความรู้ทั่วถึงจิตดังกล่าวนี้ กำหนดดูเข้ามาที่จิตโดยตรงว่า บัดนี้จิตของเราเป็นอย่างไร จิตของเราบริสุทธิ์ไม่มีราคะ ทั้งที่เป็นกามราคะ ทั้งที่เป็นเนกขัมมราคะ ก็ให้ทำความรู้ดังนี้ ให้เพ่งดูจิตที่บริสุทธิ์นี้ เมื่อยังสงบจิตตสังขารไม่ได้ คือว่าปีติสุขนั้นย้อมจิตได้ปรุงจิตได้ เวทนาก็ยังมีกำลัง คือปีติสุขนั้นมีกำลัง แต่ครั้นเมื่อรำงับมิให้ปีติสุขมาเป็นจิตตสังขาร ปรุงจิตย้อมจิตได้ เวทนาคือปีติสุขแม้มีอยู่ก็ไม่มีกำลัง จิตก็ปรากฏเป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นจิตที่ปภัสสรคือผ่องใส เป็นจิตที่สะอาด ดูให้รู้จักความบริสุทธิ์ของจิต ให้รู้จักความปภัสสรคือผุดผ่องของจิต ให้รู้จักความผ่องแผ้วของจิต เพ่งดูเข้ามาที่จิตซึ่งบริสุทธิ์ผุดผ่องดั่งนี้ หายใจเข้าหายใจออกอยู่ ก็นับว่าเป็นการปฏิบัติทำอานาปานสติ ก้าวเข้าสู่ชั้นจิตตานุปัสสนาอันเป็นชั้นที่หนึ่ง ดังที่ตรัสสอนไว้ว่า ศึกษาว่าเราจักรู้ทั่วถึงจิต หายใจเข้าหายใจออก ดั่งนี้ นับว่า

เป็นอานาปานสติในชั้นจิตตานุปัสสนาชั้นที่หนึ่ง นับต่อจากชั้นกายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนา เป็นชั้นที่ ๙ ฉะนั้น จึงต้องปฏิบัติระมัดระวังด้วย หากว่าจะมีอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของราคะเป็นต้น และตัวราคะเป็นต้นบังเกิดขึ้น ต้องคอยเปลื้องจิต ไม่ให้จิตติดอยู่หรือประกอบด้วยอารมณ์และกิเลสดังกล่าวนั้น ในคัมภีร์ชั้นต้นได้แสดงจำแนกอธิบายไว้ว่า ให้คอยศึกษาปฏิบัติทำการเปลื้องจิตจากราคะ คือความติดใจยินดี จากโทสะ ความกระทบกระทั่งโกรธแค้นขัดเคือง จากโมหะ ความหลง จากทิฏฐิ ความเห็นผิด จากถีนมิทธะ ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม จากอุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และโดยเฉพาะอุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน จากอหิริกะ คือความไม่ละอายใจ จากอโนตตัปปะ คือความไม่เกรงกลัวต่อบาปทุจริตต่าง ๆ ต่ออารมณ์ และกิเลสต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ก็ต้องกำหนดดูจิตของตนในขณะนั้นด้วย หากอารมณ์และกิเลสอะไรแทรกเข้ามาก็ต้องระงับ เพราะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านั้นอาจจะแทรกเข้ามา โดยเป็นตัวอารมณ์และกิเลสที่เป็นชั้นหยาบสักหน่อยก็ได้ หรือจากนิมิตของสมาธิเองก็ได้ คือเมื่อจิตเป็นสมาธิดีขึ้น นิมิตของสมาธิก็จะปรากฏ เช่นปรากฏเห็นเป็นรูปอะไรต่าง ๆ ดีบ้างไม่ดีบ้าง ซึ่งเป็นที่ตั้งของราคะก็มี โทสะก็มีโมหะก็มี เป็นต้น เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้จิตตกจากสมาธิได้บางทีขึ้นไปสูงมากและถ้าตกก็ตกจากที่สูง ก็จะทำให้เกิดความ

บอบช้ำลำบากทางจิตใจ ฉะนั้น ก็ต้องคอยระวังปลดเปลื้องจิต แต่ว่าในข้อ ๔ นี้จะได้พูดต่อไปอีก

ก่อนที่จะกล่าวสรุปตอนท้าย ก็ใคร่จะกล่าวแทรกอธิบายเพิ่มเติม

ได้แนะนำให้ใช้วิตกวิจารในการปฏิบัติทำสมาธิมาตั้งแต่ต้น และมาถึงชั้นเวทนานุปัสสนา ก็ได้ตรัสสอนให้ตั้งสติทำความรู้ทั่วถึงปีติสุข นับรวมกันเข้าก็เป็น ๔ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และในการปฏิบัติทำสมาธิก็ดังได้กล่าวแล้วว่า ต้องการให้จิตได้เอกัคคตาคือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว เมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ให้กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกแต่เพียงอย่างเดียว ไม่ให้มีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรก หรือไม่ไปกำหนดในอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา และเมื่อทำให้จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวได้ก็ชื่อว่าได้สมาธิ เพราะฉะนั้น จึงมีคำอธิบายถึงตัวสมาธิว่าได้แก่ **จิตตเอกัคคตา** คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว คำว่า "อารมณ์" ในคำแปลนี้ ก็แปลมาจากคำว่า "อัคคะ" ที่เราใช้ในความหมายว่าเลิศ เช่นอัครมหาเสนาบดี หรือที่ใช้ในคำอื่น อัคร เป็นภาษาสันสกฤต ภาษาบาลีว่าอัคคะหรืออคฺค คำเดียวกัน แปลว่าเลิศ แปลว่ายอด เพราะฉะนั้น เมื่อแปลตามศัพท์ก็แปลว่า ความที่จิตมียอดเป็นอันเดียว ถ้าเทียบอย่างต้นไม้ก็แปลว่ามียอดเดียว ไม่แตกไปหลายยอด จิตที่มียอดเป็นอันเดียว อันหมายถึงว่ามีอารมณ์เป็นอันเดียว

จึงหมายถึงว่าเป็นสมาธิ คำแปลจึงแปลตามความหมายว่าจิต มีอารมณ์เป็นอันเดียว เพราะยอดก็หมายถึงอารมณ์

ปฐมฌาน

เมื่อรวมเอกัคคตาเข้าด้วยก็เป็น ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ทั้ง ๕ นี้ท่านแสดงว่าเป็นองค์ของปฐมฌาน ความเพ่งที่หนึ่งแห่งรูปฌาน ฌานที่มีรูปเป็นอารมณ์ สมาธิที่ปฏิบัติจนถึงอัปปนาสมาธิ คือเป็นสมาธิที่แนบแน่นอันประกอบด้วยองค์ ๕ คือมีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา สมาธิดั่งนี้เข้าขั้นเรียกว่าปฐมฌาน ฌานที่หนึ่งหรือความเพ่งที่หนึ่ง และแม้ว่าจะไม่ถึงอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่น ในขั้นของการปฏิบัติเบื้องต้น ก็ต้องใช้วิตก วิจาร ได้ปีติ ได้สุข และได้เอกัคคตาเป็นขั้นต้น ๆ ขึ้นมาก่อน คือจะต้องมีวิตกที่แปลกันว่าความตรึก อันหมายถึงความที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ ตั้งจิตไว้ที่อารมณ์ของสมาธิ เช่นตั้งจิตให้กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ดั่งนี้เป็นวิตก วิจารแปลว่าความตรอง ในที่นี้หมายถึงความที่คอยประคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิไม่ให้ตก แต่ว่าในการปฏิบัติเบื้องต้นนั้น จิตจะดิ้นอยู่เสมอ เหมือนดั่งปลาที่จับขึ้นจากน้ำวางไว้บนบก จะดิ้นเพื่อจะลงน้ำอันเป็นอาลัยคือที่อยู่ของปลาโดยปรกติ จิตก็เหมือนกัน จะดิ้นเพื่อไปสู่อาลัยคือกามคุณารมณ์อันเป็นที่อยู่โดยปรกติของจิตดั่งที่ได้อธิบายมาแล้ว

ฉะนั้น จึงต้องอาศัยสตินี่แหละคอยระงับจับจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ เป็นวิตก และคอยประคองเอาไว้รักษาเอาไว้ให้ตั้งอยู่ อันเรียกว่าวิจาร จึงต้องอาศัยวิตกวิจารนี้แหละ จิตจะตกไปเสมอ จึงต้องตั้งไว้อีกประคองไว้อีกเสมอ และเมื่อเริ่มได้สมาธิขึ้นก็จะได้ปีติได้สุข และเมื่อได้ปีติได้สุขก็จะได้เอกัคคตา เพราะว่าเอกัคคตาจะต้องอาศัยสุข เมื่อได้สุข จิตก็จะเริ่มตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ เริ่มอยู่ตัวเพราะว่ามีความสุข ก็เรียกว่าได้สุขจากสมาธิ จิตก็เริ่มจะตั้ง ก็เป็นเอกัคคตาทีแรก สมาธิที่ได้ทีแรกนั้นก็เป็น **ขณิกสมาธิ** สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ ชั่วขณะที่สั้นบ้าง ชั่วขณะที่ยาวสักหน่อยบ้าง และเมื่ออาศัยวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาเพิ่มขึ้น ๆ ขณิกสมาธิก็จะเลื่อนขึ้นไปเป็น **อุปจารสมาธิ** อันแปลว่าสมาธิเฉียด หรือใกล้อัปปนาเข้าไป แปลว่าใกล้ที่จะเป็นอัปปนา ถ้าเปรียบเหมือนอย่างเป็นสถานที่โบสถ์เป็นตัวอัปปนา อุปจาระหรืออุปจารก็คือที่ใกล้เคียงกับโบสถ์ อันนับว่าเข้าเขตตัวโบสถ์ เหมือนอย่างว่าเข้าไปในกำแพงแก้วของโบสถ์แล้ว แต่ยังไม่ได้เข้าโบสถ์ อุปจารสมาธิจึงเป็นสมาธิที่ใกล้อัปปนาเข้าไปแล้ว วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตาก็จะแนบแน่นเข้ากว่าขณิกสมาธิ แต่ว่ายังไม่แนบแน่นทีเดียว ใกล้ที่จะแนบแน่นแล้ว อยู่ตัวได้ดีมากแล้ว และเมื่อได้ปฏิบัติทำสมาธิขึ้นไปอีก อุปจารสมาธิก็จะเลื่อนขึ้นเป็น **อัปปนาสมาธิ** สมาธิที่แนบแน่น แนบแน่นก็คือว่าจะตั้งอยู่มั่นคง เป็นเอกัคคตา

ที่มั่นคงไม่ตกหล่น แปลว่าอยู่ตัว อยู่ตัวได้นาน จนถึงว่าอยู่ตัวได้นานตามที่ตั้งใจ จะให้อยู่ตัว ๑ ชั่วโมงก็อยู่ตัว ๑ ชั่วโมง จิตจะไม่ตกจากอารมณ์ของสมาธิที่เป็นอารมณ์อันเดียวนั้น ๑ ชั่วโมง ตั้งใจไว้ ๒ ชั่วโมงก็จะอยู่ตัว ๒ ชั่วโมง ตั้งใจ ๓ ชั่วโมงก็จะอยู่ตัว ๓ ชั่วโมงไม่ตก ดั่งนี้คือแนบแน่น ติดแน่น ตั้งแน่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ และเมื่อได้ปฏิบัติให้ชำนาญยิ่งขึ้น ก็สามารถที่จะกำหนดตั้งใจไว้ให้เข้าให้ออก ให้ตั้งอยู่ได้ตามต้องการคือตามเจตนา ดั่งนี้เป็นขั้นอัปปนาสมาธิ และที่เป็นขั้นต้นของอัปปนาสมาธิดังกล่าว ก็จะต้องประกอบด้วยองค์ ๕ นั้นคือวิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา มีครบทั้ง ๕ ตั้งอยู่ประชุมกันอยู่ตัวทั้ง ๕ เป็นอัปปนาสมาธิ ก็เป็นปฐมฌานคือความเพ่งที่หนึ่ง นี้เป็นข้อที่กล่าวแทรกเข้ามา

นิมิตหรืออุปกิเลสของวิปัสสนา ๑๐ ประการ

อีกข้อหนึ่งที่ใคร่จะกล่าวแทรกเข้ามาก็คือ ในชั้นที่ ๔ ของจิตตานุปัสสนาที่ตรัสให้ศึกษาว่า เราจักเปลื้องจิต หายใจเข้าหายใจออก ซึ่งได้อธิบายไปในวันที่แล้วตามที่ท่านได้แสดงไว้ก็จะได้กล่าวเพิ่มเติมอีกเล็กน้อยว่าในข้อนี้สำคัญ ท่านก็ให้คำอธิบายไว้ว่าเปลื้องจิตอะไรบ้างแล้ว แต่แม้เช่นนั้นก็ควรจะขยายความอีกบ้าง เพราะว่าเมื่อทำสมาธิได้สมาธิยิ่งขึ้น นิมิตต่าง ๆ จะปรากฏแก่จิต ดังที่ท่านได้แสดงไว้ถึงวิปัสสนูปกิเลส อุป-

กิเลสคือเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา ๑๐ ประการ ได้แก่ **โอภาส** แสงสว่างหรือความสว่าง เพราะอาจจะมีนิมิตปรากฏเป็นความสว่างหรือแสงสว่าง หรือว่าอาจจะปรากฏเป็น **ญาณ** คือความหยั่งรู้อันเป็นตัวปัญญาที่แจ่มแจ้ง หรือว่าอาจจะเป็นปีติ คือความอิ่มใจที่แรง ดังเช่นที่ได้แสดงถึงปีติ ๕ มาแล้ว หรือว่าเป็น **ปัสสัทธิ** ความสงบกาย ความสงบใจ เป็นความสงบที่ดียิ่ง หรือว่าเป็น **สุข** คือความสบาย สบายกายสบายใจที่ดียิ่ง หรือว่าเป็น **อธิโมกข์** คือความน้อมใจเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น หรือว่าเป็น **ปัคคาหะ** คือความเพียร ทำให้เกิดความพอใจใคร่ที่จะปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้น หรือว่าเป็น **อุปัฏฐานะ** คือตัวสติที่กำหนดชัดเจนขึ้น หรือว่าเป็น **อุเบกขา** คือความที่จิตมัธยัสถ์เป็นกลาง เข้าไปเพ่งเป็นกลางถนัดขึ้น หรือว่าเป็น **นิกันติ** คือความรักใคร่ในสมาธิเป็นอย่างยิ่งเกิดขึ้นเหล่านี้ ก็ต้องคอยเปลื้องจิตไว้ ไม่ให้อาการที่เกิดขึ้นเหล่านี้ แม้ว่าจะเป็นฝ่ายดี มาปรุงจิตให้เกิดเป็นตัวราคะคือความติดเป็นต้นขึ้นในสิ่งที่ปรากฏขึ้นนั้น ตลอดจนถึงในสมาธิเอง ต้องคอยเปลื้องจิตไว้ไม่ให้ติด แต่ว่าให้จิตตั้งเป็นสมาธิหายใจเข้าหายใจออกต่อไป อะไรที่ปรากฏขึ้นมา ก็คอยเปลื้องจิตไม่ให้ติดไม่ให้ไปพะวง ไม่ให้นำจิตไปติดพัน แต่ให้มาตั้งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิที่ตั้งเอาไว้ คือลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั้น

คอยเปลื้องจิตจากวิปัสสนูปกิเลส

นอกจากนี้ แม้ว่าจะมีนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้นที่น่าจะเชื่อ ดังที่กล่าวมาในอธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อนั้น ก็อย่าไปเชื่อ ในเรื่องนี้ได้มีตัวอย่างพระภิกษุชาวจาไมการูปหนึ่ง ซึ่งเข้ามาบวชในเมืองไทยนานแล้ว เคยรู้จักกันและเคยมาที่นี่ แต่ไม่ได้บวชที่นี้ ได้ไปปฏิบัติทำสมาธิที่วัด ๆ หนึ่ง และก็ได้เกิดวิปัสสนูปกิเลสดังกล่าวนี้แรง เป็นต้นว่าบังเกิดนิกันติคือ ความรักใคร่ในการปฏิบัตินี้แรง บังเกิดปัคคาหะคือ ความเพียรแรง อุปัฏฐานะ คือสติแรงเป็นต้น จึงได้นั่งทำสมาธิเรื่อยไปทั้งกลางวันทั้งกลางคืน ไม่ออกมาฉันนานถึง ๒ หรือ ๓ วัน และในตอนเช้าของวันที่เกิดเรื่องนั้น มีผู้เห็นท่านตกหน้าต่างกุฏิ นอนสลบไสลอยู่ข้างล่าง เป็นกุฏิ ๒ ชั้น ท่านนั่งสมาธิชั้นบนติดต่อกัน ๒-๓ คืน ต้องนำตัวไปส่งโรงพยาบาลแก้ไขจนฟื้นได้สติ ก็เล่าว่าได้เห็นพระพุทธเจ้าเสด็จเข้ามาทางหน้าต่าง และเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จออกทางหน้าต่าง ท่านก็ออกตามไป ผลก็คือว่ารุ่งขึ้นมีคนเห็นท่านนอนสลบอยู่ที่พื้นตรงหน้าต่างนั้น นี่ก็คือว่านิมิตที่ปรากฏนั้นต้องไม่เชื่อ ถึงจะเห็นเป็นพระพุทธเจ้าก็ตาม ก็อย่าไปเชื่อ แม้จะเป็นอะไรก็ตามอย่าไปสนใจ ต้องคอยเปลื้องจิตเอาไว้รักษาหลักของสมาธิที่ส่งใจปฏิบัติเอาไว้ อย่าไปพะวงหลงใหล

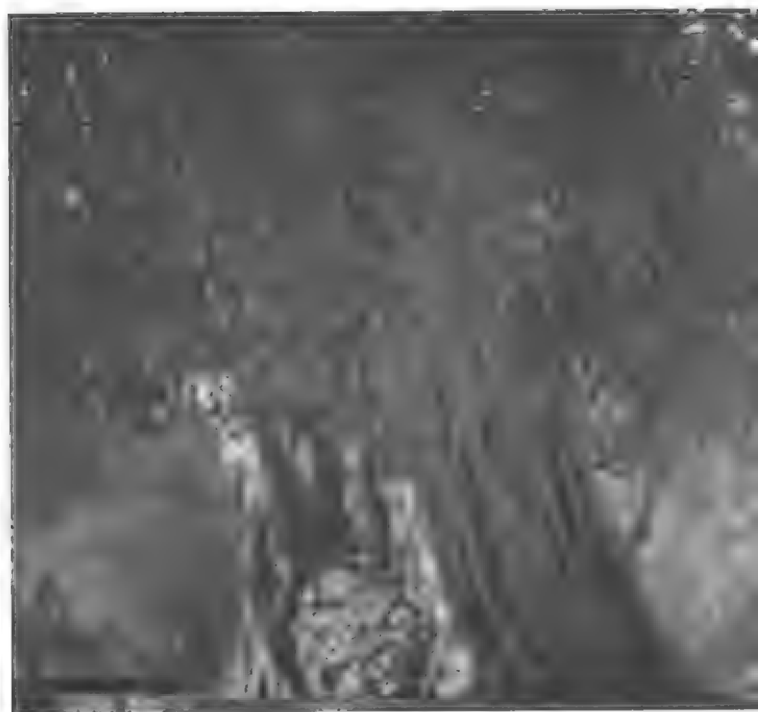
มีอีกเรื่องหนึ่งก็คือ พระอีกรูปหนึ่งซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระอาจารย์ที่เป็นองค์สำคัญรูปหนึ่ง ไปนั่งปฏิบัติสมาธิที่วัดป่า

แห่งหนึ่งในต่างจังหวัด ก็เกิดอาการที่เป็นวิปัสสนูปกิเลสดังกล่าว เช่นนิกันติ ความรักใคร่ ปัคคาหะ ความเพียรอย่างแรง จนนั่งสมาธิติดต่อกันไปทั้งกลางวันและกลางคืนอีกเหมือนกัน เพราะยิ่งสบายก็ยิ่งรักใคร่ไม่อยากจะออกมาบิณฑบาต ไม่อยากฉัน อยากทำสมาธิมากกว่า นอนก็ไม่นอน เพราะติดความเพลินสบาย ก็เกิดนิมิตเห็นพระพุทธเจ้าอีกเหมือนกันว่าครั้งแรกท่านเสด็จเข้ามาบอกว่าให้ทำสมาธิเรื่อยไปอย่านอน ก็เป็นอันว่าต้องเชื่อจึงไม่นอน ต่อมาก็เห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมาบอกอีกว่าอย่าฉัน ท่านก็ไม่ฉัน เมื่อเข้าวันที่ ๒ พระที่เป็นเพื่อนกันจึงเกิดสงสัย รีบไปกราบเรียน พระอาจารย์ของท่านให้ทราบ พระอาจารย์ของท่านก็รีบมา พระผู้ปฏิบัติท่านก็มีญาณบางอย่างเหมือนกัน ไม่มีใครบอกท่านก็รู้ และหนี พระอาจารย์ก็ติดตามไปจนพบ แล้วเอาตัวกลับไปอบรมกันใหม่สั่งสอนกันใหม่ ก็เป็นอันว่าแก้ไขกันได้

จิตตานุปัสสนา ๔ ชั้น

เพราะฉะนั้น การตรัสสอนให้เปลื้องจิตจึงเป็นข้อสำคัญมาก ถ้าไม่ปฏิบัติก็รู้สึกไม่น่าจะมีอะไร แต่เมื่อปฏิบัติเข้าแล้วจะต้องทำความรู้ นิมิตอะไรปรากฏขึ้นหรือวิปัสสนูปกิเลสอะไรปรากฏขึ้น ก็ต้องคอยห้ามจิตไม่ให้ติด ไม่ให้พะวักพะวน คอยเปลื้องจิตและนำจิตมาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิที่ตั้งไว้ต่อไป

ดั่งนี้เป็นการปฏิบัติที่ถูก และในชั้นจิตตานุปัสสนาทั้ง ๔ ชั้นนี้ คือที่ได้ตรัสสอนให้ศึกษาว่าเราจักทำความรู้ทั่วถึงจิตข้อหนึ่ง จักทำจิตให้บันเทิงยิ่งข้อหนึ่ง จักตั้งจิตให้เป็นสมาธิข้อหนึ่ง จักเปลื้องจิตข้อหนึ่งนั้น ตรัสว่าเป็นจิตตานุปัสสนา สติที่พิจารณาจิต เพราะว่าไม่ตรัสอานาปานสติสมาธิว่า จะมีแก่ผู้ที่มีสติหลงลืมไม่มีความรู้ตัว กลับความกันก็คือว่า ตรัสอานาปานสติสมาธิว่ามีแก่ผู้ที่มีสติตั้งมั่นมีความรู้พร้อม หรือมีความรู้ตัวในการปฏิบัติทำสติให้รู้ทั่วถึงจิตเป็นต้นทั้ง ๔ ชั้นดังกล่าวมา ก็เป็นข้อที่ปฏิบัติทำให้สติตั้งมั่นยิ่งขึ้น และทำให้มีสัมปชัญญะหรือสัมปชานะ คือความรู้ตัวความรู้พร้อมยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น จึงเข้าในข้อจิตตานุปัสสนา เพราะว่าจิตก็จะประกอบด้วยสติที่ตั้งมั่น ประกอบด้วยสัมปชานะหรือสัมปชัญญะ คือความรู้พร้อมความรู้ตัวยิ่งขึ้นไป ก็นับรวมเข้าเป็นชั้นที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑ ที่ ๑๒ เพราะฉะนั้น จึงเป็นอานาปานสติ กายานุปัสสนา ๔ ชั้น เวทนานุปัสสนา ๔ ชั้น และจิตตานุปัสสนาอีก ๔ ชั้น รวมเป็น ๑๒ ชั้น



ธรรมานุปัสสนา
ข้ออนิจจานุปัสสนา

ได้แสดงอานาปานสติสมาธิภาวนา ที่ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นหลัก อันกำหนดพิจารณาเป็นชั้นกายานุปัสสนา ๔ ชั้น เวทนานุปัสสนา ๔ ชั้น จิตตานุปัสสนา ๔ ชั้น ต่อจากนั้นก็เลื่อนขึ้นเป็นชั้นธรรมานุ-ปัสสนา ตั้งสติพิจารณาธรรม หายใจเข้าหายใจออก เพราะเหตุที่เมื่อตั้งสติพิจารณาจิต จนถึงปฏิบัติเปลื้องจิตตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ หายใจเข้าหายใจออก จิตย่อมจะผุดผ่องควรแก่การงาน โดยที่มีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวหรือรู้พร้อม เป็นความตื่นอยู่อย่างบริสุทธิ์แจ่มใส และมีความตั้งมั่นของสติเอง จึงเป็นความตั้ง

มั่นของจิต เมื่อเป็นดั่งนี้ จึงเป็นจิตที่เรียกว่าควรแก่การงาน อันหมายความว่าควรที่จะปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป แม้ในวิปัสสนากรรมหรือวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง จึงได้ตรัสสอนต่อไปให้ศึกษาว่า "เราจักพิจารณาอนิจจะ คือพิจารณานามรูปหรือขันธ์ห้าว่าไม่เที่ยง หายใจเข้าหายใจออก เราจักพิจารณาวิราคะ คือธรรมะที่สิ้นราคะคือความติดใจยินดี หรือว่าความสิ้นราคะคือความติดใจยินดี หายใจเข้าหายใจออก เราจักพิจารณาธรรมะที่ดับหรือความดับ หายใจเข้าหายใจออก เราจักพิจารณาธรรมะที่สละคืนหรือว่าความสละคืน หายใจเข้าหายใจออก ดั่งนี้" ก็นับเป็นอีก ๔ ชั้น

ข้อหนึ่ง อนิจจานุปัสสนา

ชั้นแรกตามศัพท์บาลีว่า **อนิจฺจานุปสฺสี** คือพิจารณาอนิจจะ ไม่เที่ยง หรืออนิจจานุปัสสนา การพิจารณาอนิจจะคือไม่เที่ยง พิจารณาอะไรว่าไม่เที่ยง ก็คือพิจารณาธรรมะที่ไม่เที่ยงอะไรเป็นธรรมที่ไม่เที่ยง ก็คือรูปธรรมนามธรรม ธรรมะคือรูปธรรมะคือนาม หรือจำแนกออกไปเป็นขันธ์ห้า รูปนามหรือขันธ์ห้านั้นอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้ง ๔ นี้ ในสติปัฏฐานจัดจำแนกออกโดยเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อสะดวกในการตั้งสติกำหนดพิจารณา ทางสติปัฏฐานนั้น เมื่อจำแนกก้อนกายและใจอันนี้ออกไปเป็นกาย เวทนา จิต ธรรม

ย่อมเป็นการสะดวกแก่การปฏิบัติทำสติปัฏฐาน สามารถที่จะปฏิบัติทำสติให้ตั้งกำหนดพิจารณาได้เป็นขั้นตอนไปโดยลำดับ แต่เมื่อมาถึงขั้นการปฏิบัติทางวิปัสสนา พิจารณาให้ได้ปัญญารู้แจ้งเห็นจริงเพื่อดับกิเลสและกองทุกข์ เมื่อพิจารณารวมกาย เวทนา จิต ธรรม เข้ามาเป็นนามรูปหรือเป็นขันธ์ห้า ย่อมทำให้ได้ใช้เป็นที่ตั้งของปัญญา อันจะทำให้ได้ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงได้โดยสะดวกยิ่งขึ้นไป

มหาภูตรูป

ฉะนั้น ในชั้นธรรมานุปัสสนานี้ จึงให้พิจารณารวมกาย เวทนา จิต ธรรมเข้ามาเป็นรูปเป็นนาม รูปก็คือกายนั้นเอง และเมื่อจะจำแนกรูปหรือรูปกายสำหรับพิจารณาทางปัญญา ก็แยกออกได้เป็นมหาภูตรูปส่วนหนึ่ง เป็นอุปาทายรูปอีกส่วนหนึ่ง มหาภูตรูป แปลว่ารูปที่เป็นใหญ่ ก็ได้แก่ธาตุทั้ง ๔ ส่วนที่แข้นแข็งในรูปกายอันนี้ ก็เป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ส่วนที่เอิบ-อาบเหลวไหลในรูปกายอันนี้ ก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นในรูปกายอันนี้ ก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวในรูปกายอันนี้ ก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ธาตุทั้ง ๔ นี้ รวมเรียกว่ามหาภูตรูป รูปที่เป็นใหญ่ เพราะว่าเป็นส่วนทั้ง ๔ อันเป็นที่รวมทุก ๆ สิ่งทุก ๆ อย่างบรรดาที่เป็นรูปกายทั้งหมด เรียกว่ารูปกายอันนี้เมื่อแจกออกไปเป็นหมวดใหญ่ ก็ได้ ๔ หมวด หรือว่า

ชนิดใหญ่ ๆ ก็ได้ ๔ ชนิด คือธาตุทั้ง ๔ ดังกล่าว จึงเรียกว่ามหาภูตรูป

อุปาทายรูป

อุปาทายรูป รูปอาศัย ก็ได้แก่บรรดารูปเบ็ดเตล็ดซึ่งมีหน้าที่ต่าง ๆ ธรรมดาที่มีอยู่ในรูปกายอันนี้ อันจะพึงจำแนกออกไปได้ เช่นว่าประสาททั้ง ๕ จักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท และอื่น ๆ เหล่านี้ เรียกว่าอุปาทายรูป รูปอาศัย ก็คืออาศัยอยู่กับมหาภูตรูปทั้ง ๔ นั้นแหละ เมื่อจะนับรวมเข้าในมหาภูตรูปทั้ง ๔ ก็นับรวมเข้าได้ เพราะว่าแม้จะเป็นจักขุประสาท โสตประสาท เป็นต้นนั้น ก็ไม่พ้นไปจากธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เป็นต้นว่ามาประกอบกันเข้าเป็นส่วนนั้นเป็นส่วนนี้ มีหน้าที่อย่างนั้นมีหน้าที่อย่างนี้ มีลักษณะอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนี้ในร่างกายอันนี้ จึงเรียกว่าอุปาทายรูป รูปอาศัย

รูปกายหรือรูปธรรม

รูปกายเมื่อแจกออกเป็น ๒ ดังกล่าว ย่อมครอบคลุมรูปกายทั้งหมดเป็นวัตถุที่ตั้งของปัญญา ที่พิจารณาที่จะสรุปส่วนที่เป็นรูปกายทั้งหมด การที่แบ่งรูปกายออกเป็น ๒ ส่วนดังนี้ จะเห็นได้ว่าต่างจากการที่แบ่งเพื่อใช้ตั้งสติ ที่ตรัสสอนให้กำหนด

ตั้งสติที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก ที่อิริยาบถทั้ง ๔ ที่อิริยาบถเล็กน้อย ที่อาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ที่ธาตุ ๔ และที่ป่าช้าทั้ง ๙ ดังที่กล่าวในหมวดสติปัฏฐาน นั่นสำหรับใช้ตั้งสติ แต่อันนี้สำหรับที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้มองเห็นรูปกายทั้งหมด ก็แบ่งเป็น ๒ ดั่งนี้คือรูปขันธ์ หรือรูปกาย หรือรูปธรรม

นามธรรม

นามธรรมนั้นก็คืออาการของจิตที่อาศัยรูปธรรมนั่นแหละบังเกิดขึ้นเป็นวิญญาณ ความรู้เห็นรู้ได้ยิน เป็นต้น เป็นเวทนาความรู้สึก เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เป็นสัญญา ความรู้จำ จำรูปจำเสียงได้เป็นต้น เป็นสังขาร ความรู้คิดปรุงหรือปรุงคิด ก็คิดปรุงหรือปรุงคิดรูปเสียงเป็นต้นนั้นนั่นแหละได้ และก็เป็นวิญญาณขึ้นอีก เมื่อคิดปรุงไปก็รู้ไป วิญญาณ เวทนา สัญญา สังขาร หรือที่เรียกลำดับในขันธ์ห้าเอาวิญญาณไว้ท้ายว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนามธรรม ธรรมะคือนาม ก็คืออาการของจิตที่น้อมออกไปรู้อารมณ์ที่อาศัยรูปกายนั้นแหละ น้อมไปรู้โดยเป็นวิญญาณเป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร นี้เป็นนามธรรม และแม้ในนามธรรมนี้ก็คือขันธ์สี่ในขันธ์ห้า เมื่อแจกเป็นขันธ์ห้า รูปธรรมก็คือรูปขันธ์ กองรูป นามธรรมก็คือ เวทนาขันธ์ กองเวทนาสัญญาขันธ์ กองสัญญา สังขารขันธ์ กองสังขาร วิญญาณขันธ์

กองวิญญาณ รวมเป็น ๔ สี่ขันธ์ห้านี้ก็คือนามธรรม แจกออกไปได้ก็เป็นขันธ์ห้าดังกล่าว และในขันธ์นี้จะเห็นว่าเรียงเอาวิญญาณไว้ท้าย คือรูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

กระบวนการเกิดของนามธรรม

เมื่อศึกษาถึงกระบวนการของขันธ์ที่บังเกิดขึ้น ก็จะได้ทราบว่าวิญญาณเกิดก่อนแล้วจึงสัมผัส แล้วจึงเวทนา แล้วจึงสัญญา แล้วจึงสังขาร ดังที่มีแสดงถึงกระบวนการเกิดของนามธรรมเหล่านี้ไว้ว่า อาศัยอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกทั้ง ๖ ประจวบกันเกิดวิญญาณ เช่นอาศัยตากับรูปประจวบกันก็เป็นจักขุวิญญาณ ความรู้ทางตา ก็คือการเห็น การเห็นนั้นเป็นความรู้อย่างหนึ่ง ความรู้ทางตา อาศัยอายตนะภายในอายตนะภายนอกกับวิญญาณ ทั้งสามประจวบกันเกิดสัมผัสคือความกระทบ เพราะสัมผัสก็เกิดเวทนา ความรู้สึกเป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง และในสายของขันธ์นี้ เมื่อเกิดเวทนาก็เกิดสัญญา คือความรู้จำ จำรูปจำเสียงเป็นต้นที่ได้เสวยเวทนานั้น แล้วก็เกิดสังขาร คือความรู้คิดปรุงหรือปรุงคิดขึ้นตามสัญญาคือความที่จำได้นั้น

คราวนี้ในบางพระสูตรได้มีแสดงต่อไปอีกว่า เมื่อเกิดสังขารขึ้นแล้ว ก็เกิดวิญญาณต่อไปอีก พิจารณาดูแล้วก็จะเห็นความว่า เมื่อคิดปรุงหรือปรุงคิดไปก็เป็นสังขาร ก็รู้ไปด้วย รู้สิ่ง

ที่คิดปรุงหรือปรุงคิดนั้น ก็เป็นวิญญาณขึ้นมาอีก ตามกระบวนของนามธรรมดังกล่าวมานี้ก็จะเห็นได้ว่า วิญญาณเกิดก่อน แล้วจึงเกิดสัมผัส แล้วจึงเวทนา แล้วจึงสัญญา แล้วจึงสังขาร แต่ว่าในขันธ์ห้านั้น เมื่อแสดงรูปขันธ์ กองรูป ก็มาแสดงเวทนาขันธ์ กองเวทนา สัญญาขันธ์ กองสัญญา สังขารขันธ์ กองสังขาร วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ พิจารณาดูแล้วว่าทำไมจึงแสดงด้วยลำดับดั่งนี้ ไม่แสดงด้วยลำดับแห่งความเกิดตามกระบวนนามธรรมที่เกิดดังกล่าวมานั้น ก็จะเห็นได้ว่าที่จัดลำดับดั่งนี้ ก็เพื่อสะดวกแก่การใช้ปัญญาพิจารณานั้นเอง แสดงรูปขันธ์กองรูปขึ้นก่อน กองรูปนั้นเป็นของหยาบ ใช้ปัญญาพิจารณาเห็นได้ชัดได้ง่าย เพราะเป็นรูปเป็นวัตถุ และเมื่อก้าวมาถึงนามธรรมเวทนาก็เป็นของหยาบอีกเหมือนกัน เพราะปรากฏเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเป็นไปได้ทั้งทางกายซึ่งเป็นกายิกเวทนา ทั้งทางใจซึ่งเป็นเจตสิกเวทนา จึงเป็นนามธรรมที่คาบเกี่ยวอยู่ระหว่างรูประหว่างนาม เพราะฉะนั้น เมื่อจับพิจารณารูปขันธ์ ก็ย่อมจะได้พบเวทนาขันธ์ระคนอยู่ปรากฏอยู่ที่รูปขันธ์นั้นนั่นแหละตลอดเวลาเหมือนกัน โดยที่เป็นกายิกเวทนา เวทนาทางกาย และก็เชื่อมมาถึงเจตสิกเวทนาเวทนาทางใจ ฉะนั้น เมื่อพิจารณารูปขันธ์แล้ว มาจับพิจารณาเวทนาขันธ์ก็เห็นชัดและสะดวก แล้วก็มาสัญญาขันธ์ สังขาร-ขันธ์ วิญญาณขันธ์ซึ่งเป็นของละเอียดไปโดยลำดับ ก็ตัดสัมผัส

ออกไปเสียเลย ในที่นี้ เอามาพิจารณาเพียง ๔ คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณดั่งนี้ เพราะฉะนั้น ในขันธ์ห้านี้จึงได้จัดลำดับไว้สำหรับเป็นที่ตั้งของปัญญา พิจารณาให้รู้จักว่านี่เป็นรูป นี่เป็นนามคือเป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณ ให้รู้จักว่ารูปอย่างนี้ เวทนาอย่างนี้ สัญญาอย่างนี้ สังขารอย่างนี้ วิญญาณอย่างนี้ กำหนดให้รู้จัก

พิจารณาให้เห็นความเกิดความดับของรูปธรรมนามธรรม

เมื่อได้กำหนดให้รู้จักรูปธรรมนามธรรมดั่งนี้แล้ว ก็กำหนดให้รู้จักความเกิดขึ้นความดับไปของรูปธรรมนามธรรมที่มีอยู่ เป็นไปอยู่ ความกำหนดให้เห็นความเกิดความดับของรูปธรรมนามธรรมนี้ กำหนดได้โดยระยะยาวและโดยระยะสั้น โดยระยะยาวนั้นก็คือ กำหนดด้วยความเกิด ด้วยความแก่ ด้วยความเจ็บ และด้วยความตาย เพราะว่าความเกิดที่เป็นชาติทีแรกนั้น ก็คือความเกิดแห่งรูปธรรมและนามธรรมนี้เอง และก็รูปธรรมนามธรรมนี้เอง แก่ เจ็บ และตายคือดับแตกสลายในที่สุด นี้เป็นการพิจารณาในระยะยาว ในระยะสั้นนั้นก็คือหัดพิจารณาให้เห็นความเกิดความดับของรูปธรรมนามธรรม อันมีอยู่ทุกขณะจิตในอารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาประสบ ก็คือว่าจิตนี้ออกรับอารมณ์ทางทวารทั้งหกอยู่เป็นประจำ รับรูปา-รมณ์ อารมณ์คือรูป ทางจักขุทวารคือทางตา ได้แก่ตากับรูป

ประจวบกัน จิตก็รับรูปารมณ์ อารมณ์คือรูปที่เข้ามาทางจักขุทวารนั้น มาเป็นอารมณ์ของจิต จิตก็คิดถึงรูป กำหนดถึงรูป หน่วงคิดอยู่ถึงรูปที่ตาเห็นนั้น รูปก็มาเป็นรูปารมณ์

อาการที่จิตออกรับอารมณ์นั้น ทีแรกก็ออกรับรู้ก่อนอันเรียกว่าวิญญาณคือเห็น เห็นก็คือรู้นั่นเอง รู้รูปคือเห็นรูป ก็เป็นวิญญาณ เป็นสัมผัส แล้วก็เป็นเวทนา ก็กินสุขกินทุกข์อันเนื่องมาจากรูปที่เห็น แล้วจิตก็รู้จำเป็นสัญญา รู้คิดปรุงหรือปรุงคิดต่าง ๆ ก็เป็นสังขาร แล้วก็เป็นวิญญาณต่อไปอีกดังกล่าวนั้น จิตที่รับอารมณ์ดังที่ยกรูปารมณ์เป็นตัวอย่างนั้น ทีแรกก็เกิดเป็นวิญญาณ เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เกิดขึ้นในรูปารมณ์นั้นแล้วก็ดับไป คราวนี้เมื่อเห็นรูปที่ ๒ จิตก็รับรูปที่ ๒ อีก รูปที่ ๒ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แล้วจิตก็รับรูปที่ ๓ อีก รูปที่ ๓ ก็เกิดขึ้นแล้วดับไป เพราะว่าจิตนี้รับอารมณ์ได้คราวละหนึ่ง ๆ เท่านั้น อารมณ์ที่ ๑ เกิดดับไปแล้ว จึงรับอารมณ์ที่ ๒ อารมณ์ที่ ๒ เกิดดับไปแล้ว จึงรับอารมณ์ที่ ๓ ก็ลองคิดดูว่าเพียงทางตาเท่านั้น จิตก็รับรูปารมณ์นี้นับจำนวนไม่ถ้วน ทางหูก็นับจำนวนไม่ถ้วน ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางมนะคือใจ ก็นับจำนวนไม่ถ้วน

ฉะนั้น ความเกิดดับของอารมณ์นั้นจึงเกิดดับอยู่ทุกขณะจิต นับจำนวนไม่ถ้วน ดูให้รู้จักว่ารูปธรรมนามธรรมดังที่กล่าวมานี้เกิดดับอยู่ทุกขณะจิต ดั่งที่เรียกว่าพิจารณาอนิจจะ

คือไม่เที่ยง คือพิจารณารูปธรรมนามธรรมหรือขันธ์ห้านี้ว่า อนิจจะคือไม่เที่ยง เพราะเป็นสิ่งที่เกิดดับอันจะพึงพิจารณาได้ ทั้งในทางระยะยาวทั้งในทางระยะสั้น แต่ว่าอาศัยที่มีสันตติคือ ความสืบต่อปิดบังอยู่ จึงเห็นให้ชัดได้ยาก เหมือนดังว่าจุดธูป ขึ้นมา ๑ ดอก ไฟของธูปนั้นอันที่จริงก็อยู่ที่ปลายธูปเท่านั้น แต่เมื่อแกว่งธูปให้เป็นวงกลมแล้ว จะเห็นไฟนั้นเป็นวงกลม ฉันใดก็ดี รูปธรรมนามธรรมที่เกิดดับอยู่ทุกขณะจิตนี้ก็เป็น ไปเร็ว เหมือนอย่างธูปที่แกว่งนั้น และอันที่จริงแล้วจะต้องเร็ว กว่านั้นอีกมากมาย กำหนดไม่ถูก เพราะฉะนั้น ความเกิดดับ จึงไม่ปรากฏ ปรากฏเป็นความเกิดติดต่อกันไปเป็นอันเดียว ไม่ มีความดับ อย่างธูปที่แกว่งเร็ว เห็นไฟติดต่อกันเป็นวงกลม เป็นสายติดต่อไม่มีขาด แต่อันที่จริงไม่เป็นสาย แต่ว่าขาดเป็น ช่วง ๆ แค่ปลายธูปเท่านั้น แต่เพราะแกว่งเร็ว ความขาดเป็น ช่วง ๆ จึงไม่ปรากฏให้เห็น ปรากฏเป็นสายแทน ฉันใดก็ดี รูป ธรรมนามธรรมที่ปรากฏเป็นสาย เป็นตัวชีวิตที่เราทั้งหลาย กำลังมีอยู่นี้ รู้สึกว่าเป็นตัวชีวิตอันหนึ่งอันเดียว เป็นความเป็น อยู่อันหนึ่งอันเดียวไม่มีขาดเป็นช่วง ๆ เพราะมีสันตติที่รวดเร็ว มาก จึงเห็นเป็นสายเดียวกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันตั้งแต่เกิด จนตาย อันเป็นความเกิดดับระยะยาว แต่อันที่จริงนั้นมีความ เกิดดับชั่วระยะสั้นที่สุดอยู่ทุกขณะจิต พิจารณาให้เห็นสัจจะคือ ความจริงดังนี้ เป็นอนิจจานุปัสสนา ให้พิจารณาเป็นข้อแรก

พิจารณาอนิจจะคือไม่เที่ยง พิจารณารูปธรรมนามธรรมว่าไม่เที่ยงดั่งนี้ ก็เป็นอนิจจานุปัสสนา หายใจเข้าหายใจออก



ธรรมานุปัสสนาข้อวิราคธรรม

ต่อจากนั้น ก็ได้ตรัสสอนให้พิจารณาตามดูตามรู้ตามเห็นวิราคธรรม ธรรมะที่เป็นที่สิ้นราคะคือความติดใจยินดี และอีกคำแปลหนึ่งก็คือความสิ้นราคะติดใจยินดี หรือธรรมะเป็นเครื่องสิ้นราคะความติดใจยินดี ซึ่งจะจับอธิบายต่อไปในวันนี้ อันเป็นชั้นที่ ๒ ในหมวดธรรมานุปัสสนา ตั้งสติพิจารณาธรรมวิราคธรรม ธรรมะที่สิ้นราคะคือความติดใจยินดี หรือธรรมะคือความสิ้นราคะความติดใจยินดี ย่อมบังเกิดมีขึ้นในเมื่อได้อนิจจานุปัสสนา ปัญญาที่ตามดูตามรู้ตามเห็นอนิจจะ อนิจจธรรม ธรรมะที่ไม่เที่ยง ซึ่งได้อธิบายแล้ว

ราคธรรม

ฉะนั้น ในการที่จะเข้าใจวิราคธรรม ก็ควรที่จะทำความเข้าใจในราคธรรม ธรรมะคือราคะ ความติดใจยินดีเสียก่อน เมื่อยังมิได้ปฏิบัติให้ได้อนิจจานุปัสสนา ปัญญาที่ตามดูตามรู้ตามเห็นอนิจจธรรม ธรรมะที่ไม่เที่ยง ย่อมจะมีราคะคือความติดใจยินดีอยู่ในธรรมะที่ไม่เที่ยงนั้น คือในรูปธรรมนามธรรม รูปธรรมนามธรรมนั้นได้อธิบายแล้วว่า รูปธรรมคืออะไร นาม-ธรรมคืออะไร เพื่อที่จะให้ทำความเข้าใจสืบต่อมาถึงราคะ จึงใคร่ที่จะกล่าวทบทวนเพียงเล็กน้อยว่า เมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกประจวบกัน เกิดวิญญาณอันเป็นการเริ่มนามธรรม เกิดสัมผัส เกิดเวทนา เมื่อมาถึงเวทนาก็เป็นที่เชื่อมต่อกับกองกิเลสมีราคะเป็นต้น อันอายตนะภายในภายนอก วิญญาณ สัมผัส เวทนา เป็นกระบวนการของขันธ์ หรือว่าของนามรูป หรือว่าของกายและใจอันนี้ ซึ่งมีอยู่เป็นไปอยู่โดยปรกติธรรมดา และเมื่อบุคคลมิได้ปฏิบัติอบรมทำสติปัฏฐาน มิได้ปฏิบัติอบรมให้เกิดญาณปรีชาที่หยั่งรู้อันเป็นตัวปัญญา ย่อมจะบังเกิดความติดใจในสุขเวทนา ซึ่งความติดใจพอใจยินดีชอบใจเหล่านี้เป็นราคะ คือความติดใจยินดีชอบใจเริ่มบังเกิดขึ้นในสุขเวทนาก่อน และราคะนี้เองที่บังเกิดขึ้นก็มาเป็นอนุสัยนอนเนื่อง เป็นอาสวะหมักหมมจมอยู่ดองจิตสันดานอยู่ต่อไป และย่อมจะมีปฏิฆะคือความกระทบกระทั่งไม่ชอบใจใน

ทุกขเวทนา ก็เป็นการเริ่มต้นกิเลสกองโทสะ และปฏิฆะนี้ก็มาเป็นอนุสัยเป็นอาสวะนอนเนื่องหมักหมมดองจิตสันดานอยู่ต่อไปย่อมจะเกิดอวิชชา ความไม่รู้ โมหะ ความหลง ในเวทนาที่มิใช่ทุกข์มิใช่สุข เพราะว่าจะบังเกิดความเฉยเมย เผลอเรอไม่ใส่ใจที่จะพิจารณาให้รู้จักความเกิดความดับ ให้รู้จักคุณให้รู้จักโทษ จึงเป็นอันเกิดอวิชชาเกิดโมหะ เป็นอนุสัยเป็นอาสวะนอนเนื่องหมักหมมจมดองจิตสันดานอยู่ต่อไป

เพราะฉะนั้น ขันธ์กับกิเลสจึงมาต่อกันที่เวทนานี้ และเมื่อเป็นดั่งนี้ สัญญาสังขารอันเป็นนามธรรมที่บังเกิดขึ้นต่อไปก็เป็นสัญญาเป็นสังขารที่ประกอบไปด้วยราคะ โทสะ อวิชชาหรือโมหะดังที่กล่าวมานั้น สัญญาคือความจำ ก็จำรูปจำเสียงเป็นต้นได้ พร้อมกับราคะ ปฏิฆะ อวิชชา หรือราคะ โทสะ โมหะที่บังเกิดเนื่องมาจากเวทนานั้น และย่อมจะมีตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทานคือความยึดถือเป็นตัวเราของเราอยู่ในรูปเสียงเป็นต้นที่จำได้ และจะมีสังขารคือความคิดปรุงหรือปรุงคิดไปในรูปเสียงเป็นต้นที่จำได้นั้น ประกอบไปด้วยราคะ ปฏิฆะ อวิชชา หรือราคะ โทสะ โมหะ หรือว่าตัณหาอุปาทานดังที่กล่าวมานั้น เป็นความคิดปรุงหรือปรุงคิดที่ดีบ้างไม่ดีบ้างเป็นกลาง ๆ บ้าง ก็เป็นอันว่ากระบวนการของนามธรรมหรือนามขันธ์ ก็ประกอบด้วยกองกิเลสที่บังเกิดขึ้น อันมีหัวต่ออยู่ที่เวทนาดังกล่าวมานั้น

กำหนดพิจารณาให้รู้จักราคะ

ในบรรดากองกิเลสเหล่านี้ ราคะย่อมเป็นประธานในอาการที่ปรากฏที่จะพึงยกขึ้นกล่าวเป็นอันดับแรก เพราะบังเกิดขึ้นในสุขเวทนา เป็นความติดใจในสุขเวทนา ปฏิฆะ อวิชชาก็บังเกิดขึ้นในทุกขเวทนา ในเวลาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขตามประเภท แต่ว่าราคะนี้ออกหน้า จึงยกเอาราคะนี้ขึ้นเป็นที่ตั้งเหมือนอย่างเป็นหัวหน้า แต่อันที่จริงนั้นหัวหน้าใหญ่เป็นอวิชชา แต่อวิชชานั้นเป็นสิ่งที่บุคคลผู้มีอวิชชายากที่จะรู้ หรือไม่อาจจะรู้จักอวิชชาในตัวเอง แต่ว่าราคะนั้นอาจกำหนดพิจารณาให้รู้จักได้สะดวกกว่า จึงได้ยกขึ้นออกหน้า และบรรดาที่ตั้งของราคะเป็นต้นนั้น ก็คือรูปเสียงเป็นต้น อันเป็นที่ตั้งของเวทนา และเมื่อเป็นที่ตั้งของเวทนา ก็เป็นที่ตั้งของราคะเป็นต้น หากจะยกเอาราคะขึ้นมาแสดงเป็นตัวอย่างเพียงข้อเดียว ก็ย่อมจะแสดงได้ว่า ราคะย่อมเป็นความติดใจอยู่ในรูปเสียงเป็นต้น อันเป็นที่ตั้งของสุขเวทนา เมื่อได้สุขเวทนาในรูปเสียงเป็นต้นอันใด ราคะคือความติดใจ ก็ย่อมมีอยู่ในรูปเสียงอันนั้น และเมื่อเป็นดั่งนี้ก็มีสัญญาคือความจำหมาย มีสังขารคือความคิดปรุงอยู่ในรูปเสียงอันนั้น เป็นไปตามราคะคือความติดใจ ปรากฏอาการเป็นตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทาน ความยึดถือ ตัณหานั้นก็ดิ้นรนอยากจะได้รูปเสียงเป็นต้น อันเป็นที่ตั้งของสุขเวทนานั้น และย่อมจะมีความยึดถืออยู่ในรูปเสียงเป็นต้นนั้นว่า เป็นตัวเรา เป็นของเรา

ตัณหาอุปาทานตั้งอยู่ที่นามขันธ์

ผู้ปฏิบัติเมื่อจับพิจารณาดูว่า บรรดาทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นนามรูปของตัวเองนี้ก็ดี นามรูปของผู้อื่นนั้นก็ดี จะเป็นทุกสิ่งทุกอย่างในภายในตนเองนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างในภายนอกตนเอง ไม่ว่าจะเป็นสังหาริมทรัพย์อสังหาริมทรัพย์ ไม่ว่าจะเป็นยศเป็นสรรเสริญเป็นสุขอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งสิ้น เมื่อพิจารณาดูแล้วก็ย่อมรวมเข้ามาอยู่ที่รูปธรรมนามธรรมทั้งนั้นไม่นอกไปจากรูปธรรมนามธรรม คือว่าบรรดาทุกสิ่งทุกอย่างทั้งหมดนั้น ก็ไม่พ้นไปจากอายตนะภายในอายตนะภายนอกที่ประจวบกัน ไม่พ้นไปจากวิญญาณ สัมผัส เวทนา สัญญา สังขารที่เป็นขันธ์ห้า ที่ย่อเข้าเป็นรูปเป็นนาม ไม่พ้นไปจากขันธ์หรือนามรูปดังกล่าวนี้ เพราะฉะนั้น จึงเป็นสักแต่ว่าขันธ์ สักแต่ว่าเป็นนามรูปทั้งนั้น ความต้องการความยึดถือว่าเป็นตัวเราของเราทั้งหมดนี้ ก็สักแต่ว่าเป็นตัณหา สักแต่ว่าเป็นอุปาทาน อันบังเกิดขึ้นเพราะราคะปฏิฆะ อวิชชา อันสืบเนื่องมาจากเวทนานั้นเอง และบรรดาสิ่งทั้งหลายทั้งหมดที่ต้องการ ที่ยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรานั้น พิจารณาลงไปจริง ๆ แล้วก็จะเห็นว่า ตั้งอยู่ที่ตัณหาตั้งอยู่ที่ตัวอุปาทานทั้งนั้น และตัณหาอุปาทานนั้นเล่าก็ตั้งอยู่ที่ขันธ์นั่นแหละ ตั้งอยู่ที่เวทนา ที่สัญญา ที่สังขารอันเป็นนามขันธ์นี้

ยกตัวอย่างเอาสัญญาคือความจำหมาย ขึ้นมาพิจารณา บรรดาความต้องการความยึดถือ ย่อมตั้งอยู่อาศัยสัญญาคือความจำ ดั่งที่ทุกคนมีความต้องการมีความยึดถืออะไร ๆ ทั้งหมด

ก็ย่อมต้องการยึดถือในสิ่งเหล่านั้นที่จำได้ เพราะจำได้นั้นเองจึงมีความต้องการมีความยึดถืออยู่ในสิ่งที่จำได้นั้น ถ้าหากว่าลืมไปเสียเมื่อใด ความต้องการความยึดถือทั้งหลายก็หายไปด้วย จะไม่บังเกิดขึ้นในสิ่งที่ลืมกัน เช่นว่ามีความต้องการมีความยึดถืออยู่ในทรัพย์สินสิ่งหนึ่งว่าเป็นเราว่าเป็นของเรา ก็เพราะว่ายังมีความจำได้อยู่ในทรัพย์สินสิ่งนั้นไม่ลืม นี้เป็นสัญญา ถ้าหากว่าลืมเสียเมื่อใด จะเป็นความลืมด้วยอำนาจของโรคหลงลืมก็ดี ด้วยอำนาจของชราก็ดี หรือแม้ว่าถูกฉีดยาให้สลบไปไม่รู้สึกก็ดี แม้ว่าหลับไปก็ดี ความต้องการความยึดถือทั้งหมดก็หลับไปด้วยลืมไปด้วยหายไปด้วยหมด ฉะนั้น ทั้งหมดนี้จึงเป็นสัญญาคือความจำได้ ตัณหาอุปาทานก็บังเกิดขึ้นอาศัยสัญญานี้แหละ ราคะ ปฏิฆะ อวิชชาทั้งหลายก็บังเกิดปรากฏขึ้นอาศัยสัญญานี้ ดั่งนี้ยกเอาสัญญาซึ่งเป็นขันธ์ข้อหนึ่งมาเป็นตัวอย่าง เพื่อจะชี้ให้เห็นว่าเป็นอย่างนี้ อันที่จริงก็อยู่แค่สัญญาเท่านั้น ลืมเสียเมื่อใดก็หมด ตัณหาก็หมดอุปาทานก็หมดคือไม่ปรากฏ

ได้อนิจจานุปัสสนา ย่อมได้วิราคานุปัสสนา

เพราะฉะนั้น บรรดากิเลสทั้งหลายจึงบังเกิดปรากฏขึ้นอยู่แค่ขันธ์เท่านั้น เมื่อมาพิจารณารูปธรรมนามธรรมให้เห็นว่าอนิจจะคือไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เกิดดับในระยะยาวบ้างในระยะสั้นดังที่ได้อธิบายแล้วบ้าง เมื่อเป็นดั่งนี้ อนิจจานุปัสสนาดังกล่าวนี้

เอง ก็จะเป็นเหตุให้ราคะคือความติดใจยินดีนั้นหายไป เพราะเห็นความดับ มิได้เห็นแต่ความเกิดเท่านั้น เห็นทั้งเกิดทั้งดับ และเมื่อเห็นความดับ ราคะก็จะไม่เกิดในสิ่งที่ดับ ปฏิฆะโทสะก็เหมือนกันจะไม่เกิดในสิ่งที่ดับ และความที่เห็นความดับนั้นเป็นตัววิชชาปัญญา เมื่อเป็นดั่งนี้ อวิชชาก็ไม่บังเกิดขึ้นเพิ่มพูน โมหะก็ไม่บังเกิดขึ้นเพิ่มพูน เพราะฉะนั้น เมื่อได้อนิจจานุ-ปัสสนา จึงได้วิราคะคือความสิ้นติดใจยินดีในอนิจจธรรม ธรรมะที่ไม่เที่ยงนั้น คือในรูปธรรมนามธรรมทั้งปวงนั้น เมื่อเป็นดั่งนี้ จึงได้ตรัสสอนให้พิจารณาดูให้รู้จักวิราคธรรม ธรรมะคือความสิ้นติดใจยินดี สืบเนื่องมาจากอนิจจานุปัสสนานั้น หายใจเข้าหายใจออก ความที่พิจารณาให้รู้ให้เห็นวิราคธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิตใจนี้ เป็นวิราคานุปัสสนา ปัญญาที่พิจารณาตามดูตามรู้ตามเห็นวิราคะ คือให้รู้ให้เห็นวิราคธรรมที่บังเกิดขึ้นอันสืบเนื่องมาจากอนิจจานุปัสสนา จะทำให้ได้พบกับวิราค-ธรรมคือความที่จิตสิ้นจากความติดใจ หายจากความติดใจในรูปธรรมนามธรรมทั้งปวง โดยตรงก็หายติดใจอยู่ในสุขเวทนาเพราะเห็นความเกิดความดับของสุขเวทนา และมิใช่ข้อเดียวเห็นความเกิดความดับของขันธ์ทั้งหมดซึ่งเป็นสายเดียวกัน จึงได้ตรัสสอนให้ศึกษาว่า เราจักพิจารณาให้รู้ให้เห็นวิราคธรรมหายใจเข้าหายใจออก อันนับว่าเป็นชั้นที่ ๒ ของธรรมานุ-ปัสสนานี้



ชั้นที่สาม นิโรธานุปัสสนา

ได้แสดงอนิจจานุปัสสนา วิราคานุปัสสนา รวม ๒ ชั้นไปแล้ว วันนี้จะได้แสดงในชั้นที่สาม ที่สี่ต่อไป ชั้นที่สามคือนิโรธานุปัสสนา ที่พระบรมศาสดาตรัสสอนให้ศึกษาทำสติว่า เราจักพิจารณาตามดูตามรู้ตามเห็นนิโรธคือธรรมะที่ดับหายใจเข้าหายใจออก

นิโรธคือความดับนี้ สืบเนื่องมาจากวิราคะคือความสิ้นติดใจยินดี วิราคะก็สืบเนื่องมาจากอนิจจานุปัสสนา พิจารณาตามดูตามรู้ตามเห็นอนิจจธรรม ธรรมะที่ไม่เที่ยง ดังที่ได้แสดงอธิบายแล้ว อนิจจ-ธรรม ธรรมะที่ไม่เที่ยงนั้น ก็คือรูปธรรมนามธรรมหรือขันธ์ห้าอันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง มีความเกิดดับเป็นธรรมดา ก็ให้พิจารณาให้รู้ให้เห็นลักษณะที่ไม่เที่ยงและความไม่เที่ยง และเมื่อรู้เห็นก็

ย่อมจะได้วิราคะคือความสิ้นติดใจยินดี ซึ่งเป็นวิราคธรรม และเมื่อได้วิราคะก็ย่อมจะได้นิโรธคือความดับ ดับตัณหาอุปาทานที่เป็นตัวสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ เพราะเมื่อสิ้นความติดใจยินดีตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทานคือความยึดถือก็ย่อมจะดับ ความดับตัณหาอุปาทานเป็นนิโรธคือความดับ และเมื่อดับตัณหาอุปาทานก็เป็นอันดับสมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ดังที่ได้แสดงไว้ในอริยสัจสี่ ฉะนั้น นิโรธคือความดับตัณหาอุปาทานซึ่งเป็นตัวสมุทัยนี้ จึงเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากวิราคะและวิราคะก็สืบเนื่องมาจากอนิจจานุปัสสนา เมื่อได้อนิจจานุปัสสนาก็ย่อมได้วิราคะ ก็ให้ศึกษาว่าเราจักทำสติพิจารณาตามดูตามรู้ตามเห็น คือให้รู้ให้เห็นวิราคะคือความสิ้นติดใจยินดี และเมื่อได้วิราคะก็ได้นิโรธะคือความดับ ดับตัณหาอุปาทาน ก็ให้ศึกษาว่าเราจักตั้งสติตามดูตามรู้ตามเห็น คือให้รู้ให้เห็นนิโรธะคือความดับ ว่าความดับนั้นเป็นดั่งนี้ คือดับตัณหาดับอุปาทานเป็นอันดับสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อดับสมุทัยก็ดับทุกข์ ดังที่เรียกว่าทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ คือว่าดับเหตุของทุกข์ เมื่อดับเหตุของทุกข์ได้ ก็ดับทุกข์ที่เป็นตัวผลได้ เหมือนอย่างว่าดับไฟที่เป็นของร้อนได้ก็ดับความร้อนได้ ความร้อนเป็นผลของไฟ เมื่อจะดับความร้อนก็ต้องดับไฟ เมื่อดับไฟที่เป็นตัวเหตุได้ ก็ดับความร้อนที่เป็นตัวผลได้ เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดดูให้รู้ให้เห็นตัวนิโรธที่เป็นความดับ ว่ามีลักษณะมีอาการเป็นอย่างนี้ ๆ

อันนับว่าเป็นชั้นที่ ๓

อันวิราคะก็ดี นิโรธคือความดับก็ดี เป็นผลที่สืบเนื่องกันมาดังที่กล่าวแล้ว และเกิดอยู่ที่จิตนี้เอง ถ้าไม่ตั้งสติกำหนดดูให้รู้ให้เห็น แม้จะบังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ก็จะไม่ปรากฏชัดนัก แต่ถ้ากำหนดดูเข้าไปให้รู้ให้เห็น ก็ย่อมจะปรากฏให้เห็นได้ชัด เป็นวิราคะเป็นนิโรธขึ้นมา ในสติกับทั้งปัญญาที่กำหนดดูให้รู้ให้เห็น นิโรธานุปัสสนา นับเป็นชั้นที่ ๓ ของชั้นธรรมานุปัสสนา

ชั้นที่สี่ ปฏินิสสัคคธรรม

ต่อจากนั้นก็ตรัสสอนให้ศึกษาว่า เราจักพิจารณาตามดูตามรู้ตามเห็น ปฏินิสสัคคะคือความสละคืน อันนับเป็นชั้นที่ ๔ ของธรรมานุปัสสนานี้ ปฏินิสสัคคะคือความสละคืนนั้น มีลักษณะเป็น ๒ อย่างตามที่ท่านแสดงไว้ ก็คือ

หนึ่ง ปริจจาคะหรือปริจจชนะ คือการสละ

สอง ปักขันทนะ การแล่นออกไป

ข้อแรก ปริจจชนะหรือปริจจาคะ บริจาคสละ ก็คือสละหรือสลัดใจได้จากความยึดถือพัวพันเกี่ยวเกาะ และการแล่นออกไปนั้นก็คือ เมื่อสละได้สลัดใจได้ก็แล่นออกไป ไม่เกี่ยวเกาะพัวพันอยู่หยุดติดอยู่ในสิ่งที่สละหรือสลัดใจได้นั้น อันแสดงว่าเป็นการที่สละใจหรือว่าตัดใจออกไปได้อย่างเด็ดขาดไม่พัวพัน ทั้ง ๒ นี้เป็นลักษณะของชั้นที่ ๔ นี้ คือปฏินิสสัคคะที่

แปลว่าการสละคืน ก็เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากนิโรธะคือความดับ ดับตัณหาอุปาทานซึ่งเป็นตัวสมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อดับตัณหาอุปาทานที่เป็นตัวสมุทัยได้ ถ้าไม่มีปฏินิสสัคคะคือการสละคืน สิ่งที่เคยยึดถืออยู่ด้วยอุปาทานนั้น ก็อาจจะยังกลับมาพัวพัน อันทำให้อลักเอลื่อ เพราะฉะนั้น จึงต้องมีข้อนี้อันเป็นการสลัดใจ สละใจหรือตัดใจ และแล่นออกไปได้ทีเดียว โดยไม่ถูกสิ่งที่เคยยึดถืออยู่นั้นมาคอยเหนี่ยวรั้งเอาไว้ จึงเป็นอันว่าออกไปได้ ดั่งนี้เป็นลักษณะของปฏินิสสัคคะ อันเป็นชั้นที่ ๔ เพราะฉะนั้น ก็ให้มีอนุปัสสนาคือตามดูตามรู้ตามเห็นหรือพิจารณาให้รู้ให้เห็น ปฏินิสสัคคะคือความสละคืนเพิ่มขึ้นอีกชั้นหนึ่ง ไม่กลับไปกลับมา เป็นอันว่าสละตัดและแล่นออกไปได้

วิปัสสนาปัญญา

สำหรับอนุปัสสนาทั้ง ๔ นี้นับว่าเป็นการปฏิบัติที่เป็นไปในวิปัสสนา คือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงอันเป็นตัวปัญญา และความสำคัญอยู่ที่ชั้นแรกคืออนิจจานุปัสสนา พิจารณาให้รู้ให้เห็นอนิจจธรรม ธรรมะที่ไม่เที่ยง ซึ่งในเบื้องต้นก็จะเห็นได้ไม่ง่ายนัก แต่เมื่อได้หัดปฏิบัติอาศัยลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้แหละ ศึกษาทำการพิจารณาให้รู้ให้เห็นอนิจจธรรม ธรรมะที่ไม่เที่ยง คือรูปธรรมนามธรรมหรือขันธ์ห้าดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ให้เห็นอนิจจะคือไม่เที่ยง คือให้เห็นความเกิดให้เห็นความดับ

ในระยะยาวและในระยะสั้น จนถึงกับให้รู้จักรูปธรรมนามธรรมที่เกิดดับอยู่ในทุกอารมณ์ที่ผ่านทวารทั้งหกเข้ามาสู่จิต ให้ความดับปรากฏขึ้น เมื่อเป็นดั่งนี้ กิเลสก็จะไม่มาต่อเข้ากับขันธ์ และโดยเฉพาะก็คือว่าเวทนาก็จะไม่ต่อกับกิเลส จะได้วิราคะคือความสิ้นติดใจยินดี

เมื่อได้อนิจจานุปัสสนา ก็ได้วิราคะขึ้นมาติดต่อกันไป เพราะฉะนั้น ก็เพียงกำหนดดูให้รู้วิราคะคือความสิ้นติดใจยินดีที่บังเกิดขึ้น อันสืบเนื่องมาจากอนิจจานุปัสสนา ที่เคยติดใจยินดีอยู่ในสุขก็จะไม่บังเกิดขึ้น เป็นวิราคะ ก็กำหนดดูให้รู้จักหน้าตาของวิราคะว่าเป็นอย่างนี้บังเกิดขึ้นในจิต และเมื่อเกิดวิราคะแล้ว นิโรธะความดับก็จะบังเกิดขึ้นติดต่อกันไปเอง ก็ดูให้รู้จักว่าเดิมนั้น เมื่อมีราคะคือความติดใจ ก็มีตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก มีอุปาทานความยึดถือ แต่เมื่อมีวิราคะความสิ้นติดใจยินดี ก็ไม่มีตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ไม่มีอุปาทานความยึดถือ นี้เป็นนิโรธคือความดับ เป็นการดับสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ จึงเป็นความดับทุกข์ด้วย ฉะนั้น ในขั้นนี้จึงไม่มีโสกะความโศกความแห้งใจ ไม่มีปริเทวะ ความคร่ำครวญรัญจวนใจ ไม่มีทุกขะ ความไม่สบายกาย โทมนัสสะ ความไม่สบายใจ และไม่มีอุปายาส ความคับแค้นใจ อันเป็นผลของตัณหาอุปาทาน ก่อนที่จะได้นิโรธนี้ ก็ย่อมจะมีโสกะปริเทวะเป็นต้น เพราะเหตุที่ยังมีตัณหาอุปาทานอยู่ในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งเป็นสิ่งที่

ปรารถนาต้องการ ที่เคยได้มาแล้วและดับไปบ้าง หรือที่เคยปรารถนาต้องการแล้วก็ไม่ได้ หรือที่คิดหวังไปข้างหน้าต่าง ๆ บ้าง ยึดถือในปัจจุบันบ้าง ก็เป็นตัณหาอุปาทาน เมื่อเป็นตัณหาอุปาทานขึ้นในสิ่งใดก็ทุกข์อยู่ในสิ่งนั้น คือมีโสกะ ความแห้งใจบ้าง ปริเทวะ ความคร่ำครวญรัญจวนใจบ้างเป็นต้น น้อยหรือมาก สุดแต่ว่ามีตัณหาอุปาทานอยู่ในสิ่งทั้งหลายมากหรือน้อย ถ้ามีตัณหาอุปาทานแรงทุกข์ก็แรง ถ้ามีตัณหาอุปาทานเบาทุกข์ก็เบา

เมื่อได้นิโรธะคือความดับ ดับตัณหาอุปาทานลงไปได้ในสิ่งทั้งหลาย ก็ดับสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ก็ดับทุกข์ได้ โสกะก็ดับ ปริเทวะก็ดับเป็นต้น จิตก็ปลอดโปร่งจากทุกข์ทั้งหมด เป็นจิตที่เกษม ก็ดูให้รู้จักว่าถ้าพบจิตเช่นนี้ นั่นแหละเป็นตัวนิโรธความดับทุกข์ ก่อนที่จะได้ความดับตัณหาอุปาทานก็ยังมีทุกข์ แต่เมื่อดับตัณหาอุปาทานได้ ก็เป็นนิโรธคือความดับทุกข์ ก็ดูให้รู้จักนิโรธ ความดับทุกข์ที่จิต เมื่อได้ก็ดูให้รู้จักว่าเป็นตัวนิโรธความดับทุกข์ อันเกิดจากความดับตัณหาอุปาทาน และหากจะย้อนกลับไปอีก ก็ดูว่าเพราะดับราคะความติดใจยินดีอันยกขึ้นเป็นประธาน ทั้งนี้ก็เพราะว่าได้อนิจจานุปัสสนา เห็นความไม่เที่ยง เห็นเกิดเห็นดับของสิ่งทั้งหลาย ดูย้อนไปก็จะเห็นดังนี้ ดูกลับมาอีกก็จะเห็นตัววิราคะ และเห็นนิโรธคือความดับจิตจึงเป็นจิตที่พ้นทุกข์ เป็นจิตที่ปลอดโปร่งจากทุกข์ทั้งหมด

คราวนี้เมื่อกำหนดดูนิโรธะ ความดับนี้ให้มากขึ้น ก็อาจจะยังเห็นว่าสิ่งที่สละสิ่งที่ไม่ยึดถือนั้น ก็อาจจะโผล่หน้าขึ้นมาอีกบ้าง ก่อให้เกิดอาลัยกังวลเป็นทุกข์ขึ้นมาอีกบ้าง เพราะฉะนั้นก็ต้องตัดใจสละสลัดออกไป เรียกว่า ตัดอาลัย เป็นปริจจาคะ การสละบริจาคสลัดตัด แล้วก็แล่นออกไปไม่พะวักพะวนลังเลใจเหล่านี้เป็นอาการชั้นที่ ๔ ซึ่งเป็นตัวปฏินิสสัคคะหลุดออกไปได้จริง ๆ ไม่กลับเข้ามาติดในสิ่งที่เป็นที่ตั้งของทุกข์เหล่านั้น ก็ดูให้รู้จักตัวปฏินิสสัคคะ เมื่อถึงชั้นที่ ๔ นี้ ก็เป็นอันว่าจบชั้นธรรมานุปัสสนา

สรุปธรรมานุปัสสนา ๔ ชั้น

เพราะฉะนั้น ในชั้นธรรมานุปัสสนานี้เมื่อสรุปเข้ามาแล้ว สมเด็จพระบรมศาสดาก็ตรัสสอนให้ศึกษาว่า "เราจักพิจารณาให้รู้ให้เห็นอนิจจธรรม ธรรมะที่ไม่เที่ยง หายใจเข้าหายใจออก" อันนับว่าเป็นชั้นที่หนึ่งของธรรมานุปัสสนา "ศึกษาว่าเราจักพิจารณาให้รู้เห็นวิราคธรรม ธรรมคือความสิ้นติดใจยินดี หายใจเข้าหายใจออก" อันนับว่าเป็นชั้นที่ ๒ ของธรรมานุปัสสนา "ศึกษาว่าเราจักพิจารณาให้รู้ให้เห็นนิโรธธรรม ธรรมะคือความดับ หายใจเข้าหายใจออก" ก็นับเป็นธรรมานุปัสสนาชั้นที่ ๓ "ศึกษาว่าเราจักพิจารณาให้รู้ให้เห็นปฏินิสสัคคธรรม ธรรมะคือความสละคืน อันได้แก่การสละสลัดตัด และการที่แล่นออกไป

หายใจเข้าหายใจออก" อันเป็นธรรมานุปัสสนาชั้นที่ ๔ และเมื่อนับรวมตั้งแต่ชั้นต้น ก็นับเป็นชั้นที่ ๑๓ ชั้นที่ ๑๔ ชั้นที่ ๑๕ และชั้นที่ ๑๖ ก็เป็นอันว่าเป็นอานาปานสติ ๑๖ ชั้น และเฉพาะการศึกษาพิจารณาให้รู้ให้เห็นอนิจจธรรมจนถึงปฏินิสสัคคธรรมที่จัดว่าเป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็เพราะว่าการปฏิบัติในชั้นนี้เป็นการปฏิบัติละอภิชฌาคือความยินดี โทมนัสคือความยินร้ายด้วยปัญญา และเข้าไปเพ่งดูซึ่งการละความยินดี ความยินร้ายนั้นด้วยดี การปฏิบัติละความยินดีความยินร้ายด้วยปัญญา เป็นการปฏิบัติทางปัญญาหรือทางวิปัสสนา

อุเบกขา

ฉะนั้น ที่เรียกว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็คือการปฏิบัติให้รู้ให้เห็นอนิจจธรรมเป็นต้น ดังที่กล่าวมาทั้ง ๔ ชั้นนี้นั้นเอง และเมื่อละความยินดีความยินร้ายได้ ก็ให้เข้าไปเพ่งดูการละนั้นด้วยดี คือตั้งสติดูการละความยินดีความยินร้าย หรือว่าความสงบความยินดีความยินร้าย คือจิตที่สงบที่ตั้งมั่นนั้นเข้าไปเพ่งดูจิตที่สงบที่ตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ความที่เข้าไปเพ่งดูด้วยดีดั่งนี้ เรียกว่าอุเบกขา คำว่าอุเบกขานั้น ตามศัพท์ก็แปลว่าการเข้าไปเพ่งดู คือเพ่งดูเข้ามาข้างในที่จิตซึ่งสงบตั้งมั่น ไม่ได้เพ่งออกไปข้างนอก แต่เพ่งดูเข้ามาข้างในที่จิตซึ่งสงบตั้งมั่น รู้เห็นอยู่ที่จิตซึ่งสงบตั้งมั่น และเมื่อจิตสงบตั้งมั่นก็ดูอยู่เฉย ๆ ไม่ทำ

อะไร แต่ถ้าจิตเกิดไม่สงบเกิดไม่ตั้งมั่น ก็จักต้องทำให้จิตสงบตั้งมั่น ก็สุดแต่ว่าจะใช้อานาปานสติข้อไหนเข้ามาจัดการ เมื่อจิตสงบตั้งมั่นอีกแล้วก็ไม่ต้องจัดไม่ต้องทำอะไร เพ่งดูเข้ามาอยู่เฉย ๆ ที่จิตที่สงบตั้งมั่น ให้รู้ให้เห็นจิตที่สงบตั้งมั่น อยู่กับจิตที่สงบตั้งมั่น ดั่งนี้คืออุเบกขา อันเป็นที่สุดของอานาปานสติ ๑๖ ชั้น และก็เป็นที่สุดของสติปัฏฐานทั้ง ๔ ด้วย

เพราะฉะนั้น ยอดของสติปัฏฐานจึงอยู่ที่สติกับปัญญาที่ละความยินดีความยินร้ายได้ และเมื่อละความยินดีความยินร้ายได้ ก็ให้เข้าไปเพ่งดูจิตที่สงบ ความยินดีความยินร้ายที่ตั้งมั่นอยู่ด้วยดีเป็นอุเบกขา เพราะว่าเมื่อจิตสงบตั้งมั่นอยู่ในชั้นนี้แล้ว ก็เป็นอันว่าสิ้นธุระของสติปัฏฐาน สิ้นธุระของอานาปานสติ ก็ให้ดูอยู่ที่จิตอันสงบตั้งมั่น ถ้าจิตไม่สงบตั้งมั่นก็ต้องใช้สติปัฏฐานอานาปานสติชั้นใดชั้นหนึ่ง มาจัดการให้จิตกลับสงบตั้งมั่น แล้วก็ดูอยู่เฉย ๆ ที่จิตสงบตั้งมั่นนั้น ดั่งนี้คืออุเบกขา ก็เป็นที่สุดของชั้นธรรมานุปัสสนา และเป็นที่สุดของอานาปานสติ ๑๖ ชั้น

อานาปานสติที่แสดงมาโดยลำดับนี้ เป็นพระพุทธภาษิตที่พระบรมศาสดาตรัสสอนไว้โดยตรง เรียกว่าเป็นแบบของพระบรมครู แต่ของอาจารย์ไหน ๆ ที่แสดงวิธีปฏิบัติต่าง ๆ กัน ก็เป็นแบบของพระอาจารย์ต่าง ๆ ส่วนแบบ ๑๖ ชั้นนี้ เป็นแบบของพระบรมศาสดาซึ่งเป็นพระบรมครูของเราทั้งหลาย เมื่อเป็น

แบบของพระบรมครู เราทั้งหลายก็ต้องถือเป็นหลัก ส่วนแบบที่แสดงกันต่าง ๆ นั้นใช้ประกอบเข้ามา สุดแต่ว่าใครจะชอบหรือจะใช้แบบไหนได้ผลก็ใช้กันไป ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้จึงเป็นที่ตั้งของกรรมฐาน นำให้ปฏิบัติทำสติก้าวขึ้นมาตั้งแต่ชั้นกายานุปัสสนา จนถึงธรรมานุปัสสนาได้สืบต่อกันมาโดยลำดับ เพราะฉะนั้น จึงเป็นแบบที่ผู้ปฏิบัติต้องการทำสมาธิกับทั้งปัญญา คือทั้งสมถกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานสืบต่อกัน จึงควรจะศึกษากำหนดให้มีความรู้ความเข้าใจให้ปฏิบัติได้

สมาธิก็ดี จิตตสิกขาก็ดี สมถะก็ดี จึงหมายถึงการปฏิบัติทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ด้วยวิธีสละอารมณ์ทั้งหลายที่มีอยู่เป็นอันมากให้เหลือเพียงอารมณ์อันเดียว ดังที่เรียกว่า เอกัคคตาของจิตนั้นดังนี้ เพราะฉะนั้น สมถกรรมฐานตั้งการงานคือสมถะ ก็ได้แก่การที่ปฏิบัติสละอารมณ์ทั้งหลาย ทำจิตให้สงบจากอารมณ์ทั้งหลาย ให้จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวดังที่เรียกว่าสมาธินั้น และการปฏิบัติดังนี้ก็ชื่อว่าเป็นการทำสมาธิด้วย การปฏิบัติในจิตตสิกขาด้วย การปฏิบัติทำสมถกรรมฐานด้วย



